microlife

Europe / Middle-East / Africa
Microlife AG
Espenstrasse 139
9443 Widnau / Switzerland
Tel. +41 / 71 727 70 30
Fax +41 / 71 727 70 39
Email admin@microlife.ch
www.microlife.com

Asia
Microlife Corporation.
9F, 431, RuiGang Road, NeiHu
Taipei, 11492, Taiwan, R.O.C.
Tel. 886 2 8797-1288
Fax.886 2 8797-1283
Email service@microlife.com.tw
www.microlife.com

North / Central / South America
Microlife USA, Inc.
1617 Gulf to Bay Blvd., 2nd Floor Ste A
Clearwater, FL 33755 / USA
Tel. +1 727 442 5353
Fax +1 727 442 5377
Email msa@microlifeusa.com
www.microlife.com

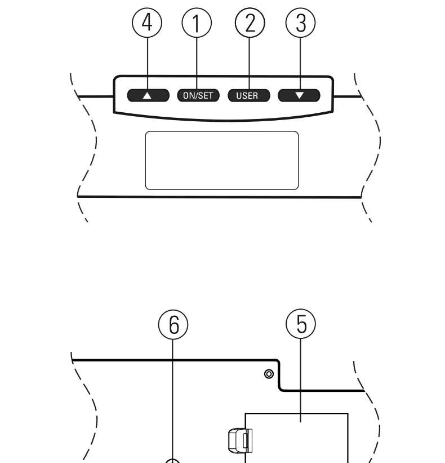
Microlife WS 80

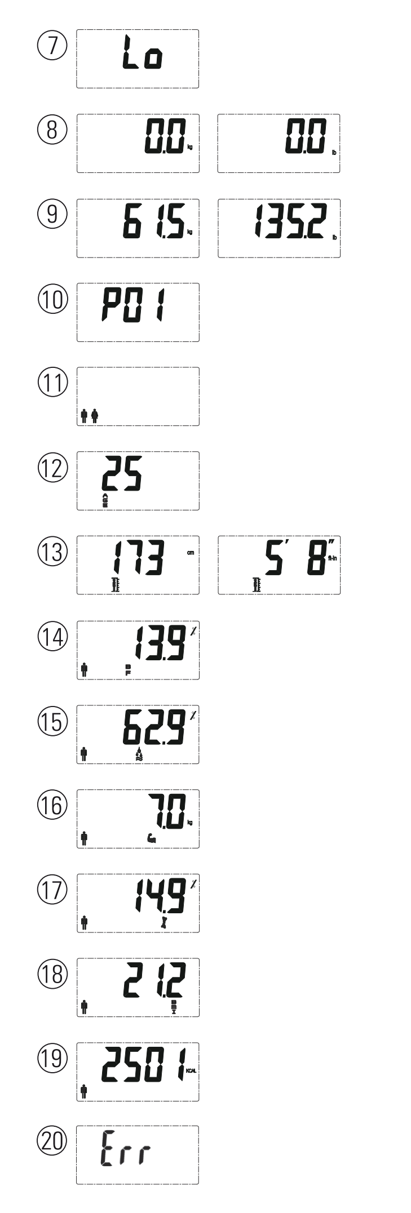
EN FR FI SV
NL DE IT PL
HU RO RU SK
AR GR

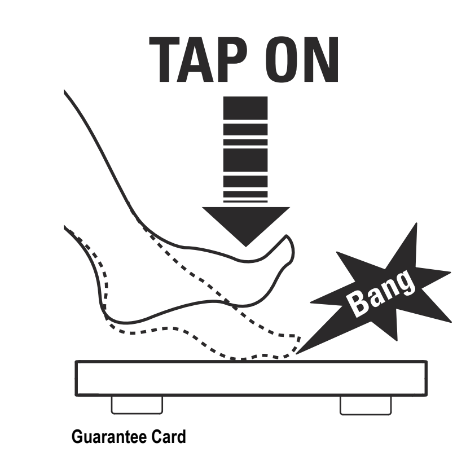
microlife

WS 80

IB WS 80-e V14-8 1213







Guarantee Card

Name of Purchaser / Nom de l'acheteur / Ostajan nimi / Inköparens namn / Naam koper / Name des Käufers / Nome del rivenditore / Imię i nazwisko nabywcy / Vásárló neve / Numele cumpărătorului / Ф.И.О. покупателя / Meno zákazníka / اسم المشتري / Ονοματεπώνυμο αγοραστή

Serial Number / Numéro de série / Sarjanumero / Serienummer / Serien-Nr. / Numero di serie / Numer seryjny / Sorozatszám / Număr de serie / Серийный номер / Výrobné číslo / رقم التسلسل / Αριθμός σειράς

Date of Purchase / Date d'achat / Ostopäivämäärä / Inköpsdatum / Datum van aankoop / Kaufdatum / Data d'acquisto / Data zakupu / Vásárlás dátuma / Data cumpărării / Дата покупки / Dátum kúpy / تاريخ الشراء / Ημερομηνία αγοράς

Specialist Dealer / Revendeur / Alan kauppias / Återförsäljare / Specialist Dealer / Fachhändler / Categoria rivenditore / Przedstawiciel / Forgalmazó / Distribuitor de specialitate / Специализированный дилер / Špecializovaný predajca / التاجر المختص / Εξειδικευμένος αντιπρόσωπος

CE

Microlife WS 80

EN

① ON/SET Button
② User Button
③ Down Button
④ Up Button
⑤ Battery Compartment
⑥ KG / LB / ST Switch

Display

⑦ Low Battery Indication
⑧ Zero Setting
⑨ Weight Reading
⑩ User Indication
⑪ Gender
⑫ Age
⑬ Height
⑭ Body Fat Reading
⑮ Body Water Reading
⑯ Muscle Mass Reading
⑰ Bone Mass Reading
⑱ Body Mass Index (BMI) Reading
⑲ Basal Metabolic Rate (BMR) Reading
⑳ Error

Read the instructions carefully before using this device.

Dear Customer,
This diagnostic scale allows you to evaluate your body composition. The knowledge of your body composition allows you to combine a correct nutrition and physical activity as essential conditions to improve the quality of life, promote health, and prevent pathologies.
Detailed user information about our products and about our services can be found at www.microlife.com.
Stay healthy – Microlife AG!

1. Important Facts about Body Composition

It is important to know the body composition of an individual in order to be able to estimate his/her health condition. It is not enough to know one's weight but it is necessary to define its quality, which means dividing the human body in its two major component masses:

- Lean body mass: bones, muscles, viscera, water, organs, blood
- Fat body mass: adipose cells

Body Fat
The total body fat mass is calculated by totalling the essential fat (or primary fat) and the spare fat (or storage fat). The essential fat is necessary for the metabolism and some spare fat, which is theoretically surplus, is necessary for those who carry out physical activities. For men a body fat percentage between 17-26 % is considered as normal and for women between 22-31 %. The body fat % increases with the person's age.

Body Water
Body water % is an important indication of the overall «well being» of a human being as water is the single most important component of body weight. Research shows that 57 % body water is optimum, but normally there is no problem if the reading is 10 % higher or lower. The body water % is greater in childhood and decreases with age. Women, usually having more adipose tissue than men, have a water ratio of about 55-58 % while men have about 60-62 %. Normally below 40 % would be seen as too low, and above 70 % as too high.
Body weight variations that take place in a few hours are completely normal and are due to water retention, since the extra-cellular water is the only component subject to such rapid variations.

Muscle Mass
Muscle mass is important in determining a healthy body composition. A person with a higher % of muscle mass finds it easier to move, but needs more energy to do it. Exercise is very important in maintaining a healthy body and the muscle mass % is a useful indicator to control it. The normal muscle mass % on the body weight lies between 38-54 % for men and between 28-39 % for women depending on age and physical activity level.

Bone Mass
Bone mass increases rapidly in childhood and reaches its maximum between 30-40 years. It decreases slightly afterwards with increasing age.
Healthy nutrition, regular exercise including some level of muscle building can help to reduce bone degeneration. However, it is otherwise difficult to significantly influence bone mass.
Factors like age, gender, weight, and height have a small influence on the bone mass. Average adult bone mass is 15 % for male and 12 % for female. There are no recognised guidelines or recommendations relating to bone mass.

Body Mass Index (BMI)
The BMI is a simple index of weight-for-height that is commonly used to classify underweight, overweight and obesity in adults. It is calculated by dividing the body weight in kg by the square of the height in m of a person. The WHO BMI Classification is as follows:

- Normal: 18.50-24.99 kg/m^2
- Underweight: under 18.50 kg/m^2
- Overweight: over 24.99 kg/m^2
- Obese: over 29.99 kg/m^2

Basal Metabolic Rate (BMR)
The BMR in kcal is the amount of energy required by the body when in a state of complete rest to maintain its basic functions. About 70 % of a human's total energy expenditure is due to the basal life processes within the organs of the body. About 20 % of one's energy expenditure comes from physical activity and another 10 % from the digestion of food.
An estimation can be acquired through an equation using age, sex, height, and weight. There are no recognised guidelines or recommendations relating to BMR.

2. Suggestions for Use

- Place the scale on a flat, hard surface. Soft, inaccurate flooring (e.g. rugs, carpets, linoleum) can cause the scale to give uneven reading of your weight.
- Step onto the scale with your feet parallel and weight equally distributed.
- Stand still while the scale measures your weight.
- It is important to weigh yourself with dry, bare feet, correctly positioned on the electrodes. Moreover, for the scale to work properly, avoid your legs touching.
- The scale is safe to use as a simple scale by everyone. The following people should not perform a diagnostic measurement:
  - pregnant women
  - people on cardiovascular medication
  - those fitted with a pace-maker or other forms of electronic, medical equipment
  - those with a temperature
  - children under the age of 10
  - those in dialysis, with oedemas on their legs, people with dimorphism or suffering from osteoporosis
- Always weigh yourself on the same scale each day at the same time, preferably undressed and before breakfast. To get the best results from your scale, weigh yourself twice, and if the two weights are different from each other, your weight is between the two readings. Wait for about 15 minutes after getting up, so that the water can distribute itself around your body.
- The surface of the scale can be slippery, if wet.
- If an error occurs during the analysis of your body composition, the scale will turn off itself automatically.
- The precision of the measurement results can be altered in the following cases:
  - a high alcohol / drug / caffeine level
  - after an intense sports activity
  - during an illness or pregnancy
  - after heavy meals or in presence of dehydration
  - your personal data (height, age, sex) have not been input correctly
  - if you have wet or dirty feet

NOTE: The body composition measured by this scale is to be considered only as approximate information. For more information, consult your physician or dietician.
NOTE: Only people between 10-100 years and those who are between 100-200 cm tall may use the body composition measurement function of this scale.

3. Using the Device for the First Time

How to insert batteries
This scale operates with two replaceable lithium batteries. When the batteries are empty the display shows «LO» ⑦ or the battery symbol. Insert two new batteries in the battery compartment ⑤ with the positive pole upwards.

KG / LB / ST Switch
Located at the bottom of the scale, this switch ⑥ allows you to choose the unit of measurement for weighing: kg, lb or st.
Select your desired unit of measurement, always when the scale is turned on and «0.0» is displayed (otherwise the unit of measure cannot be changed).

Use as simple scale

1. In order to get accurate measurements, place the scale on a firm level floor. **Turn the scale on by tapping it firmly with your foot** to activate the vibration sensor.
2. Wait a few seconds and when «0.0» ⑧ appears on the display screen, the scale is ready for use.
3. Step onto the scale and wait without moving; after a few seconds, the display screen will show your weight ⑨. Do not lean on anything while being weighed as this could alter the reading.
4. Step off the scales, the display screen will continue to show your weight for a few seconds then it will turn off automatically.
5. If the «ERR» ⑳ symbol is displayed, it means that an error has taken place during the measurement. Start the entire procedure again from the very beginning.

4. Entering Personal Data

This scale can memorise the data of 10 different persons.

1. Turn the scale on by pressing the ON/SET button.
2. «P 01» ⑩ will flash on the display screen, indicating the «01» person: if you wish to change the memory location (memories from 01-10), press the «▼» ③ or «▲» ④ symbols. Once you have selected the memory location, press ON/SET ① to confirm.
3. Press the «▼» ③ or «▲» ④ symbols to define your gender ⑪. Press ON/SET ① to confirm.
4. Use the «▼» ③ or «▲» ④ symbols to enter your age (from 10-100) ⑫. Press ON/SET ① to confirm.
5. Enter your height (from 100-200 cm) ⑬ using the «▼» ③ or «▲» ④ symbols to increase or decrease the value. Press USER ② to confirm.

Now the display will show the saved data in sequence in order for you to verify that they are correct. Then the scale is ready for measurement.
To change the data entered, recall the relevant memory location and repeat the whole procedure.
To enter another person's data, select a free memory location and repeat the whole procedure described above.
NOTE: The scale will turn off automatically if no button is pressed within 10 seconds.

5. Calculation of Body Composition

1. Turn the scale on by pressing the ON/SET button.
2. «P 01» ⑩ will flash on the display to indicate the «01» person: if you wish to change the memory location (memories from 01-10), press the «▼» ③ or «▲» ④ symbols. Select your memory location and press USER ② to confirm. The data entered as well as the last measured values will be viewed on the display and then «0.0» ⑧ will appear. To immediately start the measurement without viewing your previously measured data, press USER ② again and «0.0» will be displayed right away.
3. Step on the scale making sure you place your bare feet over the two electrodes. The display will show the following data in sequence:
   - your weight ⑨ flashing 3 times
   - your body fat percentage ⑭
   - your body water percentage ⑮
   - your muscle mass in kg ⑯
   - your bone mass percentage ⑰
   - your BMI in kg/m^2 ⑱
   - your BMR in kcal ⑲
4. The scale will turn off automatically after 5 seconds.

NOTE: Five half 8 digits will appear on the display to indicate the start of the diagnostic measurement. You can step off the scale, after they have disappeared and your body fat percentage has been displayed.
NOTE: Start the entire procedure again from the very beginning, if the «ERR» ⑳ symbol is displayed.
If the display is not on «0.0» ⑧, it will not be possible to perform a measurement.
Compare the results obtained with the parameters listed in the section «Important Facts about Body Composition»: If your results fall outside the normal values, we suggest you consult your physician.

6. Important Safety Instructions

- This device may only be used for the purposes described in these instructions. The manufacturer cannot be held liable for damage caused by incorrect application.
- This device comprises sensitive components and must be treated with caution. Observe the storage and operating conditions described in the «Technical Specifications» section.
- Protect it from:
  - water, moisture, and extreme temperatures
  - impact and dropping
  - contamination and dust
  - direct sunlight, heat, and cold
- Do not use this device if you think it is damaged or notice anything unusual.
- Never open this device.
- If the device is not going to be used for a prolonged period the batteries should be removed.
- Read the additional safety information in the individual sections of this instructions.

0-3 Ensure that children do not use this device unsupervised; some parts are small enough to be swallowed.

Device care
Clean the device only with a soft, dry cloth.

Disposal
Batteries and electronic devices must be disposed of in accordance with the locally applicable regulations, not with domestic waste.

7. Guarantee

This device is covered by a **2 year guarantee** from the date of purchase. The guarantee is valid only on presentation of the guarantee card completed by the dealer (see back) confirming date of purchase or the receipt.

- The guarantee covers the device. Batteries and packaging are not included.
- Opening or altering the device invalidates the guarantee.
- The guarantee does not cover damage caused by improper handling, discharged batteries, accidents or non-compliance with the operating instructions.

Please contact Microlife-Service (see foreword).

8. Technical Specifications

- Capacity: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Resolution: 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st
- 10-person memory
- Two 3V lithium battery, CR 2032
- Precision and repeatability with a tolerance range within:
  +/- 1 % + 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st

Technical alterations reserved.

Microlife WS 80

FR

① Bouton ON/SET
② Bouton USER (utilisateur)
③ Bouton bas
④ Bouton haut
⑤ Logement des piles
⑥ Interrupteur KG / LB / ST

Ecran

⑦ Indicateur d'état de charge de la pile
⑧ Remise à zéro
⑨ Lecture du poids
⑩ Données utilisateur
⑪ Sexe
⑫ Age
⑬ Taille
⑭ Lecture du taux de graisse corporelle
⑮ Lecture du taux de masse hydrique
⑯ Lecture du taux de masse musculaire
⑰ Lecture du taux de masse osseuse
⑱ Lecture du Index Masse Corporelle (IMC)
⑲ Lecture du Ratio de Métabolisme Basal (RMB)
⑳ Erreur

Veuillez lire attentivement les instructions avant d'utiliser ce produit.

Cher client,
Cet appareil vous permet d'évaluer votre composition corporelle. Cette information associée à une bonne nutrition et une activité physique adaptée vous offrira une meilleure qualité de vie.
Des informations complémentaires sont disponibles sur notre site internet: www.microlife.fr.
Restez en bonne santé avec Microlife AG!

1. Remarques importantes sur les compositions corporelles

Il est important de connaître les masses corporelles d'une personne pour être apte à évaluer son état de santé. En fait, la connaissance du seul poids ne suffit pas, mais c'est un facteur nécessaire pour définir sa qualité en décomposant la masse corporelle en ses deux éléments de base:

- Masse maigre: os, muscles, viscères, eau, organes, sang
- Masse grasse: cellules adipeuses

Masse grasse
La masse graisseuse totale est calculée en additionnant les graisses essentielles (graisse primaire) et les graisses non essentielles (graisse de stockage). Les graisses essentielles sont nécessaires au fonctionnement du métabolisme. Alors que les graisses non essentielles sont théoriquement du surplus.
Pour un homme, le pourcentage normal se situe entre 17-26%. Pour une femme, il se situe entre 22-31 %. Ce pourcentage augmente avec l'âge.

Masse hydrique
Le taux de masse hydrique est un indicateur de «bien-être» étant donné que l'eau est l'élément individuel le plus important du poids. Des études situent la valeur optimale de la masse hydrique à 57 %,mais une lecture inférieure ou supérieure de 10 % ne pose en général pas de problème. Le taux de masse hydrique est plus élevé chez un enfant et diminue avec l'âge. Les femmes, qui ont en général plus de tissu adipeux que les hommes, présentent un taux entre 55-58 % alors que les hommes font état d'un taux de 60-62 %. Une valeur en dessous de 40 % est en principe considérée comme trop basse et une valeur supérieure à 70 % comme trop élevée.
Les variations de poids sur un intervalle de quelques heures sont tout à fait normales et dues à la rétention hydrique étant donné que l'eau extra-cellulaire est la seule composante sujette à des variations aussi rapides.

Masse musculaire
Cette masse est importante pour déterminer la composition d'un corps en bonne santé. Une personne avec un pourcentage élevé de masse musculaire pourra plus facilement se mouvoir. Les exercices physiques sont importants pour maintenir une bonne santé et ce pourcentage en est un très bon indicateur.
Chez l'homme, le pourcentage varie entre 38-54 % et 28-39% chez la femme. Ce pourcentage varie aussi selon l'âge et le niveau d'activité physique.

Masse osseuse
Cette masse augmente rapidement durant l'enfance, atteint son maximum entre 30-40 ans puis décroit doucement avec le temps.
Une nutrition saine associée à une activité sportive régulière peut permettre à réduire la dégénérescence osseuse.
Des facteurs comme l'âge, le sexe, le poids et la hauteur ont une légère influence sur cette masse. Chez les hommes, le pourcentage moyen est de 15%, chez les femmes il se situe autour de12%.

Indice de Masse Corporelle (IMC)
C'est un indice qui permet de classifier le poids en sous poids, surpoids et obésité. Il est calculé en divisant le poids en kg par le carré de la hauteur en m^2 d'une personne.
La classification de l 'OMS est la suivante:

- Normal: 18,50-24,99 kg/m^2
- Sous poids: < 18,50 kg/m^2
- Sur poids: > 24,99 kg/m^2
- Obésité: > 29,99 kg/m^2

Ratio du Métabolisme Basal (RMB)
Par définition, c'est la quantité d'énergie nécessaire pour maintenir les fonctions vitales et basiques lorsque le corps est au repos. 70% des dépenses énergétiques sont utilisées pour le maintien de ces fonctions vitales. 20% sont utilisés pour les activités physiques et 10% pour la digestion des aliments.
Une estimation peut être faite en prenant en compte l'âge, le sexe, la hauteur et le poids. Il n'ya pas à ce jour de classification de l'OMS.

2. Conseils d'utilisation

- Posez la balance sur une surface plane dure. Une surface molle, irrégulière (par ex. carpettes, tapis, linoléum) peut provoquer des lectures inexactes.
- Mettez-vous sur la balance les deux pieds parallèles et de manière que le poids soit bien réparti.
- Restez tranquille pendant que la balance détermine votre poids.
- Veillez à vous peser les pieds secs et nus correctement placés sur les électrodes. En plus, pour garantir un fonctionnement correct de la balance, évitez que vos jambes ne se touchent.
- L'utilisation de ce pèse personne ne présente aucun risque. Cependant, par précaution, il n'est pas recommandé aux personnes ci dessous de l'utiliser:
  - Femmes enceintes
  - Personnes prenant des médicaments cardiovasculaires
  - Personnes munies d'un stimulateur cardiaque ou d'autres appareils médicaux électroniques
  - Personnes qui ont de la fièvre
  - Enfants de moins de 10 ans
  - Personnes sous dialyse, ayant des oedèmes aux jambes, de l'ostéoporose ou présentant une dyssymétrie morphologique
- Veillez à toujours vous peser au même moment de la journée, de préférence sans habits et avant le petit-déjeuner. Pour obtenir les meilleurs résultats, nous vous conseillons de vous peser deux fois. Si les deux valeurs sont différentes, votre poids se situe entre les deux lectures. Attendez 15 minutes après vous être levé pour que l'eau se répartisse dans votre corps.
- La surface de la balance peut être glissante si elle est humide.
- Si une erreur apparaît lors de la phase d'analyse de la balance, cette dernière s'éteindra automatiquement.
- La précision des mesures peut être altérée dans les cas suivants:
  - Haut niveau d'alcool, de caféine ou de médicaments
  - Après une activité physique intense
  - Pendant une maladie ou une grossesse
  - Après des repas copieux ou en cas de présence de problèmes de déshydratation
  - En cas de saisie incorrecte des données personnelles (taille, âge, sexe)
  - Quand les pieds sont humides ou sales

NOTE: Les informations délivrées par cet appareil sont estimatives. Pour plus d'informations, veuillez consulter un médecin ou un diététicien.
NOTE: Seules les personnes âgées de 10-100 ans et mesurant entre 100-200 cm peuvent utiliser la fonction «mesure de la composition corporelle».

3. Première mise en service de l'appareil

Insertion de pile
La balance fonctionne avec deux piles au lithium remplaçable. Quand les piles sont déchargées, l'écran affiche «LO» ⑦ ou le symbole pile. Insérez les piles neuves dans le compartiment ⑤ le pôle positif étant en haut.

Interrupteur KG / LB / ST
Placé au bas de la balance, cet interrupteur ⑥ permet de sélectionner l'unité de mesure du poids: kg lb ou st. Sélectionner l'unité de mesure souhaitée, uniquement lorsque l'appareil est allumé et affiche «0.0».

Utilisation comme simple balance

1. Afin d'obtenir une meilleure précision, poser l'appareil sur une sol plane et dur. **Pour allumer le pèse personne, appuyer brievement mais fermement dessus avec votre pied.**
2. Attendez quelques secondes. Quand «0.0» ⑧ s'affiche, la balance est prête à l'emploi.
3. Rester sur la balance sans bouger et le résultat ⑨ s'affichera après quelques secondes.
   Ne vous appuyez pas sur un support pendant le pesage. Cela pourrait fausser la lecture.
4. Redescendez de la balance. L'écran affichera le poids pendant quelques secondes puis la balance s'éteindra.
5. Si le signe «ERR» ⑳ s'affiche, une erreur est survenue pendant la mesure. Répétez toute la procédure à partir du début.

4. Saisie de données personnelles

Cette balance peut enregistrer les données de 10 utilisateurs.

1. Appuyer sur le bouton ON/SET.
2. «P 01» ⑩ clignotera sur l'écran avec l'indication «01» personne: si vous souhaitez changer de position de mémoire (de 01-10), pressez «▼» ③ ou «▲» ④. Une fois la position sélectionnée, appuyez sur ON/SET ① pour confirmer.
3. Pressez «▼» ③ ou «▲» ④ pour définir votre sexe ⑪. Pressez ON/SET ① pour confirmer
4. Utilisez «▼» ③ ou «▲» ④ pour introduire votre âge (entre 10-100) ⑫, puis pressez ON/SET ① pour confirmer.
5. Entrez votre taille (entre 100-200cm) ⑬ au moyen de «▼» ③ ou «▲» ④ pour augmenter ou diminuer la valeur. Pressez USER ② pour confirmer.

Maintenant,l'écran affichera tous les informations sauvegardées afin que vous puissiez les confirmer une nouvelle fois. L'appareil va débuter la mesure.
Pour modifier les données insérées, rappelez la position de mémoire respective et répétez toute la procédure.
Pour introduire les données d'une autre personne, sélectionnez une position de mémoire libre et répétez toute la procédure décrite ci-dessus.
NOTE: La balance s'éteint au bout de 10 secondes d'absence de pression de bouton.

5. Calcul de la composition corporelle

1. Appuyer sur le bouton ON/SET.
2. «P 01» ⑩ clignotera sur l'écran avec l'indication «01» personne: si vous souhaitez changer de position de mémoire (de 01-10), pressez «▼» ③ ou «▲» ④. Une fois la position sélectionnée, appuyez sur USER ② pour confirmer. La donnée enregistrée ainsi que la dernière mesure vont s'afficher sur l'écran puis «0.0» ⑧ apparaîtra. Pour effectuer un mesure sans visaulisation de la dernière mesure, vous pouvez appuyer au préalable sur USER ② et «0.0» apparaîtra immédiatement.
3. Placez-vous sur la balance en veillant à ce que vos pieds nus se trouvent sur les électrodes. L'écran affichera les données suivantes en séquence:
   - Votre poids ⑨ (clignotera 3 fois)
   - Votre pourcentage de graisse corporelle ⑭
   - Votre pourcentage d'eau corporelle ⑮
   - Votre masse musculaire en kg ⑯
   - Votre pourcentage de masse osseuse ⑰
   - Votre IMC en kg/m^2 ⑱
   - Votre ratio du métabolisme basal (RMB) en kcal ⑲
4. La balance s'éteindra au bout de 5 secondes environ.

NOTE: 5 demi 8 vont apparaitre à l'écran signalant le début de l'analyse du diagnostic. Une fois les résultats affichés, vous pouvez descendre de la balance.
NOTE: En cas d'affichage du symbole «ERR» ⑳, démarrer depuis le début la procédure.
Si l'écran n'affiche pas «0.0» ⑧, il ne sera alors pas possible de lancer une mesure.
Comparer les résultats obtenus avec les paramètres listés dans «Remarques importantes sur les compositions corporelles». Si les différences sont importantes, veuillez consulter un médecin.

6. Importantes précautions d'emploi

- Cet appareil est réservé aux applications décrites dans ce manuel. Le fabricant ne peut être tenu pour responsable de dommages provoqués par une application incorrecte.
- Cet appareil comprend des éléments sensibles et doit être traité avec précaution. Respectez les conditions de stockage et d'emploi indiquées à la section «Caractéristiques techniques»!
- Il convient de le protéger contre:
  - L'eau, l'humidité et des températures extrêmes
  - Des chocs et chutes
  - Les saletés et la poussière
  - Des rayons solaires directs, la chaleur et le froid
- N'utilisez pas l'appareil si vous pensez qu'il est endommagé ou remarquez quelque chose de particulier.
- N'ouvrez jamais l'appareil.
- Si vous comptez ne pas utiliser l'appareil pendant une période prolongée, prenez soin de retirer les piles.
- Lisez attentivement les indications de sécurité mentionnées dans les différentes sections de ce mode d'emploi.

0-3 Ne laissez jamais les enfants utiliser l'appareil sans surveillance. Certaines de ses parties sont si petites qu'elles peuvent être avalées.

Entretien de l'appareil
Utilisez exclusivement un chiffon sec et doux pour nettoyer l'appareil.

Elimination de l'équipement
Les piles et appareils électroniques doivent être éliminés en conformité avec les prescriptions locales, séparément des ordures ménagères.

7. Garantie

Cet appareil est assorti d'une garantie de **2 ans** à compter de la date d'achat. La garantie est seulement valable sur présentation de la carte de garantie dûment remplie par le revendeur (voir verso) avec la mention de la date d'achat ou le justificatif d'achat.

- La garantie couvre l'instrument. Elle ne s'applique pas aux piles et à l'emballage.
- Le fait d'ouvrir ou de modifier l'appareil invalide la garantie.
- La garantie ne couvre pas les dommages causés par une manipulation incorrecte, des piles déchargées, des accidents ou un non-respect des instructions d'emploi.

Veuillez vous adresser au Service Microlife (voir avant-propos).

8. Caractéristiques techniques

- Capacité: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Graduation: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Mémoire 10 utilisateurs
- Deux piles au lithium 3V, CR 2032
- Précision et répétabilité avec une plage de tolérance de:
  +/- 1 % + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st

Sous réserve de modifications techniques.

Microlife WS 80

FI

① ON/SET painike
② Käyttäjäpainike
③ Alas-painike
④ Ylös-painike
⑤ Paristolokero
⑥ KG / LB / ST-kytkin

Näyttö

⑦ Heikon pariston osoitin
⑧ Nollaus
⑨ Painolukema
⑩ Käyttäjän osoitin
⑪ Sukupuoli
⑫ Ikä
⑬ Pituus
⑭ Kehon rasvapitoisuuslukema
⑮ Kehon nestepitoisuuslukema
⑯ Kehon lihasmassalukema
⑰ Kehon luumassalukema
⑱ Painoindexi
⑲ Perusaineenvaihdunnan lukema
⑳ Erreur

Lue ohjeet huolellisesti ennen kuin käytät laitetta.

Hyvä asiakas,
Tämän diagnostisen va`an avulla pystyt mittaamaan kehosi koostumuksen. Tuloksista on apua sopivan tasapainon saavuttamiseksi terveen ruokavalion ja fyysisen liikunnan välillä. Tämä puolestaan vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun ja terveyteen sekä estää sairauksia.
Lisätietoa tuotteistamme ja palveluistamme osoitteessa www.microlife.fi.
Pysy terveenä – Microlife AG!

1. Tärkeää tietoa kehon koostumuksesta

On tärkeää tuntea henkilön kehon rakenne, jotta pystyy arvioimaan hänen terveydentilansa.Pelkkä paino ei riitä, vaan on myös välttämätöntä määritellä painon laatu, mikä merkitsee kehon jakamista kahteen eri päämassaan:

- rasvattomaan massaan: luut, lihakset, sisäelimet, neste, elimet, veri
- rasvamassaan: rasvasolut

Kehon rasvapitoisuus
Kehon rasvapitoisuus saadaan laskemalla yhteen ensisijainen rasva sekä ylimääräinen rasva (kertynyt rasva). Ensisijainen rasva on välttämätön aineenvaihdunnan kannalta, ja osa ylimääräisestä rasvasta, joka teoriassa on ylimääräistä, on välttämätön liikuntaa harrastaville henkilöille.
Miehillä rasvaprosentti on normaalisti 17-26 % ja naisilla 22-31 %. Rasvaprosentti nousee iän mukana.

Kehon nestepitoisuus
Kehon nestepitoisuus on tärkeä henkilön yleisen «hyvinvoinnin» kannalta, sillä neste on kehon tärkein yksittäinen kehon painoon vaikuttava osatekijä. Tutkimukset osoittavat, että kehon nestemäärän ihannearvo on 57 %. Prosenttiluku voi vaihdella 10 % mainitun arvon molemmin puolin, mikä on täysin normaalia.
Kehon nesteprosentti on suurempi lapsilla kuin aikuisilla ja se vähenee iän myötä. Naisilla kehon nestepitoisuus on noin 55-58 % johtuen suuremmasta rasvakudoksen mää-rästä. Miehillä kehon nestepitoisuus on noin 60-62 %. Yleisesti 40 % pidetään liian pienenä ja 70 % liian suurena määränä.
Kehon painon vaihtelu muutaman tunnin sisällä on täysin normaalia ja johtuu nesteen kerääntymisestä kehoon, sillä solujen ulkopuolella oleva neste on ainoa kehon rakenneosa, jonka nestemäärä voi vaihdella näin nopeasti.

Lihasmassa
Kehon lihasmassalukema on tärkeä terveen kehon koostumuksen määrittelemisen kannalta. Henkilö, jolla on korkea lihasmassaprosentti, liikkuu helpommin mutta kuluttaa liikkumiseen myös enemmän energiaa. Liikunta on hyvin tärkeää terveen kehon ylläpitämiseksi ja lihasmassaprosentti on tästä hyvä indikaattori.
Miehillä normaali lihasmassaprosentti on 38-54 %, naisilla 28-39 %. Lihasmassaprosentti riippuu iästä ja fyysisen liikunnan määrästä.

Luumassa
Luumassa lisääntyy nopeasti lapsuuden aikana ja yltää huippuunsa 30-40 ikävuoden välillä. Tämän jälkeen se pienenee vanhenemisen myötä.
Terve ruokavalio ja säännöllinen liikunta, joka sisältää myös lihasvoimaharjoituksia, auttaa estämään luiden haurastumista. Lihasmassaan määrään on muulla tavoin lähes mahdotona vaikuttaa.
Ikä, sukupuoli, paino ja pituus ovat tekijöitä, joilla on pieni vaikutus luumassan määrään. Miehillä luumassan määrä kehossa on keskimäärin 15 % ja naisilla 12 %. Luumassaan liittyen ei ole olemassa suosituksia.

Painoindeksi (BMI)
Painoindeksi on mittari, jota käytetään yleisesti alipainon, ylipainon ja lihavuuden määrittämiseen. Indeksi saadaan jakamalla paino (kg) pituuden neliöllä. WHO luokittelee BMI:n seuraavasti:

- Normaali: 18,50-24,99 kg/m^2
- Alipaino: alle 18,50 kg/m^2
- Ylipaino: yli 24,99 kg/m^2
- Liikalihavuus: yli 29.99 kg/m^2

Perusaineenvaihdunta
Perusaineenvaihdunta kilokaloreissa on yhtä kuin se määrää energiaa, jonka keho tarvitsee lepotilassa perustoimintojen ylläpitämiseksi. Perustoimintojen ylläpitämiseen kuluu noin 70 % ihmiskehon energian kokonaiskulutuksesta. Noin 20 % energian kokonaiskulutuksesta menee fyysisiin aktiviteetteihin ja 10 % ruoansulatukseen.
Perusaineenvaihdunta voidaan arvioida iän, sukupuolen, painon ja pituuden perusteella. Tähän ei kuitenkaan ole olemassa mitään tiettyjä suosituksia.

2. Käyttöön liittyviä ehdotuksia

- Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle alustalle. Pehmeä ja epätasainen alusta, esim. peitteet, matot, korkkimatto, saattaa vääristää painolukeman.
- Astu vaa'alle jalat samansuuntaisesti ja paino jakautuneena tasaisesti kummallekin jalalle.
- Seiso paikoillasi sillä aikaa kun vaaka mittaa painosi.
- On tärkeää, että suoritat mittauksen kuivin, paljain jaloin ja niin, että jalat osuvat elektrodeihin. Vältä koskettamasta jaloilla toisiinsa, jotta vaaka toimisi moitteettomasti.
- Vaaka on turvallinen ja sitä on jokaisen helppo käyttää. Seuraavien henkilöiden ei tulisi suorittaa kehon koostumusanalyysiä:
  - raskaana olevat naiset
  - sydän- ja verisuonilääkkeitä käyttävät henkilöt
  - sydämentahdistajaa tai muunlaista elektronista lääkintälaitetta käyttävät henkilöt
  - henkilöt, joilla on kuumetta
  - alle 10-vuotiaat lapset
  - henkilöt, joilla on dialyysi, turvotusta jaloissa, dimorfismi tai osteoporoosi.
- Punnitse itsesi päivittäin samalla vaa'alla samaan kellonaikaan, mieluiten ilman vaatetusta ja ennen aamiaista. Mahdollisimman tarkan tuloksen saamiseksi, punnitse itsesi kahdesti ja jos painolukemat poikkeavat toisistaan, oikea painosi näiden kahden lukeman välillä. Kun nouset aamulla ylös sängystä, odota noin 15 minuuttia ennen kuin aloitat mittauksen, jotta neste ehtii jakaantua tasaisesti koko kehoosi.
- Vaa'an pinta saattaa olla liukas, jos se on märkä.
- Vaaka sammuu itsestään, jos kehon koostumusanalyysin aikana tapahtuu virhe.
- Mittaustulos voi olla virheellinen seuraavissa tapauksissa:
  - korkea alkoholipitoisuus, kofeiini- tai lääkeainepitoisuus
  - mittaus rasittavan fyysisen suorituksen jälkeen
  - mittaus sairauden tai raskauden aikana
  - mittaus raskaan aterian jälkeen tai nestehukan yhteydessä
  - jos henkilökohtaisissa tiedoissa on virhe (pituus, ikä, sukupuoli)
  - jos mittaus suoritetaan märillä tai likaisilla jaloilla

Huomaa: Tämä vaaka antaa vain arvion kehon koostumuksesta. Jos haluat tarkempia tuloksia, käänny lääkärin tai ravintoterapeutin puoleen.
Huomaa: Ainoastaan 10-100 vuotiaat sekä 100-200 cm pitkät henkilöt voivat mitata kehonsa koostumuksen tämän va`an avulla.

3. Laitteen käyttäminen ensimmäistä kertaa

Pariston asettaminen paikoilleen
Tämä vaaka toimii kahden vaihdettavan litium -pariston avulla. Kun paristot ovat tyhjät, näytöllä vilkkuu «LO» ⑦ tai paristo -merkki. Aseta kaksi uutta paristoa lokeroon ⑤ positiivinen napa ylöspäin.

KG / LB / ST-kytkin
Sijaitsee va`an pohjassa ja sen avulla pystyy vaihtamaan mittayksikköä ⑥: kg, lp (pound) tai st (stone). Vaihda mittayksikköä vain kun vaaka on kytketty päälle ja «0.0» näkyy näytöllä (muussa tapauksessa mittayksikköä ei pysty vaihtamaan).

Käyttö tavallisena vaakana

1. Mahdollisimman tarkan mittaustuloksen saamiseksi, aseta vaaka vankalle lattialle. **Laita vaaka päälle napauttamalla sitä hellästi jalalla.** Tämä aktivoi tärinä-anturin.
2. Odota muutama sekunti ja kun näyttöön ilmestyy «0.0» ⑧, vaaka on käyttövalmis.
3. Astu va`alle ja odota muutama sekunti liikkumatta; parin sekunnin kuluttua painosi ilmestyy näytölle ⑨. Älä nojaa mihinkään mittauksen aikana, koska se voi vaikuttaa tulokseen.
4. Astu pois vaa'alta; näytössä näkyy näytöllä vielä muutaman sekunnin ajan. Tämän jälkeen vaaka sammuu automaattisest.
5. Jos näytölle ilmestyy «ERR» ⑳ -merkki, se tarkoittaa sitä, että mittauksen aikana on syntynyt virhe. Aloita proseduuri uudelleen alusta.

4. Henkilökohtaisten tietojen syöttäminen

Vaa'an muistiin mahtuu 10 eri henkilön tiedot.

1. Käynnistä vaaka painamalla ON/SET painiketta.
2. «P 01» ⑩ näkyy näytöllä ja viittaa «01» henkilöön: jos haluat vaihtaa tallennettujen tietojen sijaintia (tallennetut tiedot 01-10), paina «▼» ③ tai «▲» ④. Kun olet valinnut tallennettavan tiedon sijainnin, paina ON/SET ① valinnan vahvistamiseksi.
3. Käytä «▼» ③ tai «▲» ④ merkkiä valitaksesi sukupuolen ⑪: Paina ON/SET ① varmistaaksesi valintasi.
4. Käytä «▼» ③ tai «▲» ④ merkkiä syöttääksesi ikäsi (10-100) ⑫: Paina ON/SET ① varmistaaksesi valinnan.
5. Syötä pituutesi (100-200) ⑬ käyttäen «▼» ③ tai «▲» ④ merkkiä suurentaaksesi tai pienentääksesi lukua. Paina USER ② varmistaaksesi valinnan.

Nyt näytölle ilmestyvät tallennetut tiedot järjestyksessä, ja pystyt varmistamaan, että ne ovat oikein. Tämän jälkeen vaaka on valmis suorittamaan mittauksen.
Jos haluat muuttaa tallennettuja tietoja, hae esiin kyseinen muistipaikka ja toista koko proseduuri.
Jos haluat syöttää toisen henkilön tiedot, valitse vapaa muistipaikka ja toista koko edellä esitetty proseduuri.
Huomaa: Vaaka sammuu automaattisesti, jos mitään painiketta ei paineta 10 sekunnin sisällä.

5. Kehon koostumuksen mittaaminen

1. Käynnistä vaaka painamalla ON/SET painiketta.
2. «P 01» ⑩ näkyy näytöllä ja viittaa «01» henkilöön: jos haluat vaihtaa tallennettujen tietojen sijaintia (tallennetut tiedot 01-10), paina «▼» ③ tai «▲» ④. Valitse tallennetun tiedon sijainti ja paina USER ② varmistaaksesi valinnan. Sekä syötetyt tiedot, että viimeisimmät tulokset näkyvät näytöllä, jonka jälkeen «0.0» ⑧ ilmestyy näytölle. Ohittaaksesi aiemmat tulokset, paina USER ② merkkiä toisen kerran ja «0.0» ilmestyy näytölle heti.
3. Astu vaa'alle paljain jaloin niin, että jalat osuvat vaa'alla olevaan kahteen elektrodiin. Näytölle ilmestyy seuraavat tiedot seuraavassa järjestyksessä:
   - painosi ⑨ vilkkuu 3 kertaa
   - kehosi rasvaprosentti ⑭
   - kehosi nestepitoisuusprosentti ⑮
   - kehosi lihasmassaprosentti kiloissa ⑯
   - kehosi luumassa prosenteissa ⑰
   - painoindeksi kg/m^2 ⑱
   - perusaineenvaihduntasi kilokaloreissa (kcal) ⑲
4. Vaaka sammuu automaattisesti noin 5 sekunnin kuluttua.

Huomaa: Viisi puolikasta 8 numeromerkkiä ilmestyy näytölle ja ilmoittaa, että diagnostinen mittaus on alkamassa. Voit poistua va`alta kun numeromerkit ovat häipyneet ja kehosi rasvaprosentti on ilmestynyt näytölle.
Huomaa: Aloita mittaus alusta, jos «ERR» ⑳ merkki näkyy näytöllä.
Mikäli näyttö ei ole «0.0» ⑧ asennossa, mittausta ei pysty suorittamaan.
Vertaa saamiasi tuloksia parametreihin jotka on listattu kappaleessa «Tärkeää tietoa kehon koostumuksesta». Jos tulokset poikkeavat normaaleista arvoista, suosittelemme, että konsultoit lääkäriä.

6. Tärkeät turvallisuusohjeet

- Tätä laitetta saa käyttää ainoastaan tässä kirjasessa mainittuihin tarkoituksiin. Valmistaja ei ole vastuussa väärinkäytöstä aiheutuneista vahingoista.
- Laitteessa on herkkiä osia ja sitä täytyy käsitellä varoen. Noudata säilytys- ja käyttöolosuhteita koskevia neuvoja, jotka on mainittu «Tekniset tiedot» -kappaleessa!
- Suojaa laitetta seuraavilta:
  - vesi, kosteus ja äärimmäiset lämpötilat
  - iskut ja putoamiset
  - lika ja pöly
  - suora auringonvalo, kuumuus ja kylmyys
- Älä käytä laitetta, jos uskot sen olevan vaurioitunut tai jos huomaat jotakin epätavallista.
- Älä milloinkaan avaa laitetta.
- Jos laitetta ei aiota käyttää pitkään aikaan, poista paristo.
- Lue myös tämän kirjasen muissa kappaleissa olevat turvallisuusohjeet.

0-3 Huolehdi siitä, että lapset eivät käytä laitetta ilman valvontaa; jotkut osat ovat tarpeeksi pieniä nieltäviksi.

Laitteen huolto
Puhdista laite ainoastaan pehmeällä, kuivalla kankaalla.

Hävittäminen
Paristot ja elektroniset laitteet täytyy hävittää paikallisten, voimassa olevien määräysten mukaisesti eikä kotitalousjätteiden mukana.

7. Takuu

Laitteella on **2 vuoden takuu** ostopäivästä lukien. Takuu on voimassa ainoastaan silloin, kun korvausvaatimuksen yhteydessä esitetään kauppiaan täyttämä takuukortti (katso takakantta), joka vahvistaa laitteen osto- tai vastaanottopäivämäärän.

- Takuu kattaa instrumentin; paristot ja pakkaus eivät sisälly takuuseen.
- Laitteen avaaminen tai muuttaminen mitätöi takuun.
- Takuu ei korvaa vaurioita, jotka aiheutuvat väärästä käsittelystä, lataamattomista paristoista, onnettomuuksista tai käyttöohjeiden noudattamatta jättämisestä.

Ota yhteys Microlife-palveluun (katso johdantoa).

8. Tekniset tiedot

- Kapasiteetti: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Jaottelu: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- 10:n henkilön muisti
- Kaksi 3V litium paristoa, CR 2032
- Tarkkuus ja toistamismahdollisuus seuraavien toleranssiarvojen sisällä:
  +/- 1 % + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st

Oikeus teknisiin muutoksiin pidätetään.

Microlife WS 80

SV

① ON/SET-knapp
② Användarknapp
③ Ner-knapp
④ Upp-knapp
⑤ Batterifack
⑥ KG / LB / ST-väljare

Display

⑦ Indikering lågt batteri
⑧ Nollinställning
⑨ Vikt, avläsning
⑩ Användarindikering
⑪ Kön
⑫ Ålder
⑬ Kroppslängd
⑭ Kroppsfett, avläsning
⑮ Kroppsvatten, avläsning
⑯ Värde för muskelmassa
⑰ Värde för benmassa
⑱ Värde för kroppsmasseindex (BMI)
⑲ Värde för basalomsättning
⑳ Fel

Läs instruktionerna noggrant innan du använder instrumentet.

Bäste kund
Med denna diagnostiska våg kan du mäta kroppssammansättningen. Detta hjälper dig att kombinera rätt kost med en lämplig mängd fysisk aktivitet, vilket i sin tur förbättrar livskvaliteten, hälsan och förebygger patologier.
Mer detaljerad information om våra produkter och tjänster finns på adressen www.microlife.com.
Med önskan om ett hälsosamt liv – Microlife AG!

1. Viktig information om kroppssammansättningen

Det är viktigt att känna till kroppens sammansättning för att kunna uppskatta en persons hälsa. Det räcker inte att känna till personens vikt, man måste även kunna definiera denna, vilket betyder att man måste dela in människokroppen enligt de två viktigaste kroppsmassorna:

- Mager kroppsmassa: benstomme, muskler, inre organ, vatten, organ, blod
- Fet kroppsmassa: fettceller

Kroppsfett
Andelen kroppsfett räknas ut genom att man summerar mängden nödvändigt fett och lagrat fett. Det nödvändiga fettet håller igång ämnesomsättningen och en del av det lagrade fettet, som egentligen är extra fett, är en nödvändighet för dem som håller på med fysisk aktivitet. En normal fettprocent för män är 17-26 % medan den för kvinnor är 22-31 %. Fettprocenten ökar med åldern.

Kroppsvatten
Kroppsvatten i % är ett viktigt mått på personens allmänna «välbefinnande», eftersom vatten är den viktigaste av komponenterna som utgör vikten. Forskning visar att en andel på 57 % vatten i kroppen är idealiskt, men det är normalt att värdet stiger eller sjunker med 10%.
Andelen vatten i kroppen är större hos yngre barn. Senare minskar andelen med åldern. Kvinnor (som har mer fettvävnad än män) har en vattenandel på ca. 55-58 % medan den hos män är ca. 60-62 %.
Det är normalt att kroppsvikten kan förändras t.o.m. inom ett par timmar. Detta beror på vattenavdunstning eftersom den vätska som finns utanför cellerna är känsligast för snabba förändringar.

Muskelmassa
Muskelmassan är viktig då man vill bedöma hur sund kroppssammansättningen är. En person med en högre procentandel muskelmassa, har lättare att röra på sig, men behöver mer energi till det. Träning är mycket viktigt för upprätthållandet av en frisk kropp och andelen muskelmassa i procent är en användbar indikator för att kontrollera detta.
En normal andel muskelmassa i procent av kroppsvikten är 38-54 % hos män och 28-39 % hos kvinnor, beroende på åldern och mängden fysisk aktivitet.

Benmassa
Benmassan ökar snabbt under barndomen och når sin topp mellan 30-40 års ålder. Efter detta minskar den med åldern.
En hälsosam kost och regelbunden träning, som även innehåller styrketräning, hjälper att förebygga benskörhet. Det är svårt att påverka benmassan på andra sätt.
Faktorer så som ålder, kön, vikt och längd har en liten inverkan på benmassan. Andelen benmassa är i genomsnitt 15 % hos män och 12 % hos kvinnor.

Kroppsmasseindex (BMI)
Kroppsmasseindexet är ett enkelt mått som allmänt används för att klassificera undervikt, övervikt och fetma hos vuxna personer. Det räknas ut genom att man delar vikten (kg) med längden (m) i kvadrat.
WHO klassificerar BMI på följande sätt:

- Normal: 18,50-24,99 kg/m^2
- Undervikt: under 18,50 kg/m^2
- Övervikt: över 24,99 kg/m^2
- Obese: over 29,99 kg/m^2

Basalomsättning
Basalomsättningen i kilokalorier är lika med den mängd energi som kroppen behöver för att upprätthålla basfunktionerna under vila. Ungefär 70 % av människans totala energiförbrukning går åt till de grundläggande livsprocesserna inuti kroppens organ. Ungefär 20 % av energiförbrukningen beror på fysisk aktivitet och 10 % på matförbränningen.
En uppskattning av basalomsättningen kan erhållas genom en ekvation med faktorerna ålder, kön, längd och vikt. Det finns inga allmänt godkända riktlinjer eller rekommendationer gällande basalomsättningen.

2. Användningsanvisningar

- Placera vågen på plan hård yta. En mjuk ojämn golvyta (t.ex. matta eller linoleum) kan medföra att vågen ger inkorrekta mätresultat.
- Stå med fötterna parallellt och fördela kroppsvikten jämnt på båda benen.
- Stå stilla under avläsningen.
- Det är viktigt att du väger dig barfota med torra fötter. Placera fötterna korrekt över elektroderna. Se till att benen inte berör varandra.
- Vågen är säker och lätt att använda. Följande personer re-kommenderas inte att göra en diagnostisk kroppsanalys:
  - Gravida kvinnor
  - Personer som intar hjärtkärlsmedicin
  - Personer med pacemaker eller annan elektronisk medicinsk utrustning
  - Personer med feber
  - Barn under 10 år
  - Dialyspatienter, personer med ödem på benen, personer som lider av dimorfism eller benskörhet
- Väg dig alltid pa samma vag vid samma tidpunkt varje dag, helst oklädd och före frukost. Väg dig alltid två gånger. Om resultaten skiljer sig från varandra, ligger din vikt mellan dem. Då du stiger upp ur sängen på morgonen, vänta ca. 15 minuter innan du väger dig, så att vattnet i kroppen hinner stabilisera sig.
- Vågens yta kan vara hal om den är våt.
- Om ett fel uppkommer under kroppsanalysen, stängs vågen av automatiskt.
- Resultatens tillförlitlighet kan påverkas av följande omständigheter:
  - Hög alkoholhalt, koffeinhalt eller droger
  - Efter intensivt träning
  - Vid sjukdom eller under graviditet
  - Efter en stor måltid eller vid vätskebrist
  - Om de inmatade uppgifterna (längd, ålder, kön) är inkorrekta
  - Våta eller smutsiga fötter

Obs: denna våg ger endast en uppskattning av kropssammansättningen. Konsultera din läkare eller dietist för mer information.
Obs: endast personer som är mellan 10-100 år gamla och är mellan 100-200 cm långa, kan göra en kroppsanalys med denna våg.

3. Användning av instrumentet första gången

Inläggning av batteri
Vågen fungerar med två utbytbara litium batterier. När batterierna är tomma uppvisas «LO» ⑦ eller en batterisymbol på displayen. Lägg in två nya batterier i facket ⑤ med de positiva polerna uppåt.

KG / LB / ST-väljare
Med hjälp av denna knapp ⑥ som finns under vågen, kan du välja måttenhet: kg (kilogram), lb (pound) eller st (stone).
Byt måttenhet endast då vågen är påkopplad och «0.0» visas på displayen (annars kan måttenheten inte bytas).

Användning endast som vanlig våg

1. För att erhålla tillförlitliga resultat, placera vågen på ett stabilt golv. Sätt på vågen genom att **lätt knacka på vågen med foten** för att aktivera vibrationsdetektorn.
2. Vänta ett par sekunder tills «0.0» ⑧ visas på displayen, vågen är redo att användas.
3. Stig på vågen och stå stilla en stund; efter några sekunder visas din vikt ⑨ på displayen.
   Luta dig inte mot någonting under vägningen, detta kan påverka resultatet.
4. Stig ner från vågen, displayen visar vikten ytterligare några sekunder och stängs sedan av automatiskt.
5. Om symbolen «ERR» ⑳ visas, har ett fel uppstått under avläsningen. Börja om från början.

4. Inmatning av personliga uppgifter

Vågen kan memorera uppgifter för upp till 10 olika personer.

1. Sätt på vågen genom att trycka på ON/SET knappen.
2. «P 01» ⑩ blinkar i displayen och indikerar person «01»: Om du vill ändra minnesplats (minne från 01-10), tryck «▼» ③ eller «▲» ④ symbolerna. Tryck ON/SET ① för att bekräfta när du valt önskad minnesplats.
3. Tryck «▼» ③ eller «▲» ④ symbolerna för att ange kön ⑪. Tryck ON/SET ① för att bekräfta.
4. Använd «▼» ③ eller «▲» ④ symbolerna igen för att ange ålder (från 10-100) ⑫. Tryck ON/SET ① för att bekräfta.
5. Ange din kroppslängd (från 100-200 cm) ⑬ med «▼» ③ eller «▲» ④ symbolerna för att öka eller minska värdet. Tryck USER ② för att bekräfta.

Nu visas den sparade informationen i ordningsföljd på displayen så att du kan bekräfta den. Efter detta är vågen färdig att utföra en mätning.
Öppna motsvarande minnesplats och upprepa stegen för att ändra uppgifterna om nödvändigt.
Välj en ledig minnesplats och upprepa stegen för att ange en annan persons uppgifter.
Obs: vågen stängs av automatiskt om du inte trycker på en knapp inom 10 sekunder.

5. Beräkning av kroppssammansättningen

1. Sätt på vågen genom att trycka på ON/SET knappen.
2. «P 01» ⑩ blinkar i displayen och indikerar person «01»: Om du vill ändra minnesplats (minne från 01-10), tryck «▼» ③ eller «▲» ④ symbolerna. Tryck USER ② för att bekräfta när du valt önskad minnesplats. Den inmatade informationen samt de senast uppmätta värdena visas på displayen och efter detta uppvisas «0.0» ⑧. För att direkt börja mätningen utan att se de tidigare uppmätta värdena, tryck på USER ② igen och «0.0» uppvisas direkt på displayen.
3. Ställ dig på vågen, se till att placera dina bara fötter över de två elektroderna. Displayen visar följande uppgifter i tur och ordning:
   - din vikt ⑨ blinkar 3 gånger
   - din viktpocent ⑭
   - din kroppsvattenprocent ⑮
   - din muskelmassa i kg ⑯
   - din benmassa I procent ⑰
   - ditt kroppsmasseindex i kg/m^2 ⑱
   - din basalomsättning i kilokalorier (kcal) ⑲
4. Vågen stängs av automatiskt efter ca. 5 sekunder.

Obs: fem stycken halva 8 siffertecken uppvisas på displayen och indikerar att den diagnostiska mätningen kan börja. Du kan stiga av vågen efter att tecknen försvunnit och din fettprocent uppvisats på displayen.
Obs: ifall «ERR» ⑳ symbolen uppvisas på displayen bör du göra om hela proceduren från början.
Om displayen inte visar «0.0» ⑧, är det inte möjligt att genomföra en mätning.
Jämför de erhållna resultaten med parametrarna som finns på listan i stycket «Viktig information om kroppssammansättningen». Om dina resultat avviker från de normala värdena, rekommenderar vi att du konsulterar din läkare.

6. Viktiga säkerhetsinstruktioner

- Detta instrument får endast användas för de ändamål som beskrivs i detta häfte. Tillverkaren ansvarar inte för skador som uppstått på grund av felaktig användning.
- Instrumentet innehåller känsliga komponenter och skall hanteras varsamt. Följ förvarings- och användningsinstruktionerna i avsnittet «Tekniska data».
- Skydda instrumentet mot:
  - Vatten, fukt och extremt hög temperatur
  - Stötar och fall
  - Smuts och damm
  - Direkt solljus, värme och kyla
- Använd inte instrumentet om du tror att det är skadat eller uppvisar ovanliga funktioner.
- Öppna aldrig instrumentet.
- Ta ur batterierna om instrumentet inte skall användas under längre tid.
- Läs även ytterligare säkerhetsföreskrifter som finns i enskilda avsnitt i detta häfte.

0-3 Se till att instrumentet inte hanteras av små barn. Vissa delar är tillräckligt små för att kunna sväljas.

Instrumentunderhåll
Rengör instrumentet med en mjuk torr duk.

Avfallshantering
Batterier och elektroniska instrument skall avfallshanteras enligt gällande miljölagstiftning. Släng inte i hushållssoporna.

7. Garanti

Detta instrument har **2 års garanti** från inköpsdatum. Garantin gäller endast om garantibeviset, ifyllt av återförsäljaren (se baksidan) uppvisas tillsammans med inköpskvitto eller bevis för inköpsdatum.

- Garantin gäller instrumentet. Batteri och förpackning omfattas inte av garantin.
- Garantin gäller inte om instrumentet öppnats eller modifierats.
- Garantin omfattar inte skador som uppkommit p.g.a. felhantering, tomma batterier, olycksfall eller försummelse av bruksanvisning.

Vänligen kontakta Microlife-service (se förord).

8. Tekniska data

- Kapacitet: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Skala: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 stone
- Minne för 10 personer
- Två litium batterier, CR 2032
- Noggrannhet och repeterbarhet inom toleransområde:
  +/- 1 % + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 stone

Med förbehåll för eventuella tekniska förändringar.

Microlife WS 80

NL

① ON/SET- knop
② Gebruikers- knop
③ Omhoog knop
④ Omlaag knop
⑤ Batterijcompartiment
⑥ KG / LB / ST schakeling

Weergave

⑦ Lage batterij indicatie
⑧ Nul stand
⑨ Gewicht lezing
⑩ Gebruikers indicatie
⑪ Geslacht
⑫ Leeftijd
⑬ Lengte
⑭ Lichaamsvet- meting
⑮ Vochtpercentage- meting
⑯ Spiermassa - meting
⑰ Botmassa - meting
⑱ Lichaamsmassa Index (BMI) - meting
⑲ Basale Metabolische Rate (BMR) - meting
⑳ Foutmelding

Lees alvorens dit apparaat te gebruiken de instructies aandachtig door.

Geachte klant,
Deze weegschaal stelt u in staat om uw lichaamssamenstelling te evalueren. Met deze kennis van uw lichaamssamenstelling bent u in staat een goede balans tussen voeding en lichamelijke inspanning te vinden, om zodoende de kwaliteit van leven en gezondheid te verbeteren, en ziekten te voorkomen.
Uitgebreide gebruikers informatie omtrent onze producten en service zijn te vinden op www.microlife.com.
Blijf gezond – Microlife AG!

1. Belangrijke feiten van de Lichaamssamenstelling

Per individu is het belangrijk om te weten wat de lichaamssamenstelling is om een schatting te maken van de gezondheidsconditie. In feite is het niet voldoende om iemands gewicht te weten, het is echter nodig om de verhoudingen ervan te definiëren, hetgeen betekent dat het menselijk lichaam in twee hoofd categorieën ingedeeld kunnen worden. namelijk:

- Lichaamsmassa: botten, spieren, organen, bloed, vocht
- Lichaamsvet massa: vet cellen

Lichaamsvet
Het totale lichaamsvet is als volgt berekend: het essentiële vet (primaire vet) en het extra vet (opgeslagen vet). Het essentiële vet is nodig voor het metabolisme en enig extra vet, wat theoretisch een surplus is, welke nodig is voor diegene met lichamelijke inspanning.
Mannen met een lichaamsvet percentage tussen 17-26% zijn gekwalificeerd als normaal en bij vrouwen tussen 22-31%. Het lichaamsvet % neemt toe naarmate de leeftijd toeneem.

Lichaamsvocht
Lichaamsvocht % is een belangrijke indicatie van de totale conditie van de persoon, want vocht is het belangrijkste onderdeel van lichaamsgewicht. Onderzoek toont aan dat 57% lichaamsvocht ideaal is, maar normaal is er nog geen probleem als dit ongeveer 10% hoger of lager is.
Het lichaamsvocht % is groter in de kindertijd en wordt minder tijdens het ouder worden. Vrouwen hebben een lichaamsvocht ratio van ongeveer 55-58% en mannen ongeveer 60-62%.
Schommelingen in uw lichaamsgewicht binnen een aantal uren, zijn een normaal verschijnsel en worden veroorzaakt door de vochthuishouding van het lichaam, gezien de extracellulaire vochthuishouding aan snelle fluctuaties onderhevig is.

Spiermassa
Spiermassa is belangrijk bij het bepalen van een gezonde lichaamssamenstelling. Voor een persoon met een hoger percentage aan spiermassa is het makkelijker om te bewegen, maar heeft daarbij wel meer energie nodig om dat te doen. Oefeningen zijn erg belangrijk voor het behoud van het spiermassa percentage en is daarbij een nuttige indicator om dat te controleren.
Het normale spiermassa percentage van het lichaamsgewicht ligt tussen 38-54% voor mannen en tussen 28-39% voor vrouwen, afhankelijk van leeftijd en niveau van lichamelijke inspanning.

Botmassa
Botmassa neemt snel toe in de kindertijd en bereikt zijn maximum tussen 30-40 jaar, het daalt licht daarna. Gezonde voeding, regelmatige lichaamsbeweging, waaronder spieropbouw, kan helpen afbreuk van de botten te verminderen. Andere invloeden om botmassa te beïnvloeden zijn er nagenoeg niet.
Factoren als leeftijd, geslacht, gewicht en lengte hebben weinig invloed op de botmassa. Bij volwassenen is de gemiddelde botmassa 15% bij mannen en 12% bij vrouwen. Er zijn geen erkende richtlijnen of aanbevelingen met betrekking tot botmassa.

Lichaamsmassa Index (BMI)
De BMI is een simpele index van gewicht- en lengte die algemeen gebruikt wordt voor het classificeren van ondergewicht, overgewicht en obesitas bij volwassenen. Het wordt berekend door het lichaam gewicht in kg door het kwadraat van de lengte in mtr. van een persoon.
De World Health Organisation BMI classificatie is als volgt:

- Normaal: 18.50-24.99 kg/m^2
- Ondergewicht: beneden 18.50 kg/m^2
- Overgewicht: boven 24.99 kg/m^2
- Obese: boven 29.99 kg/m^2

Basale Metabolische Rate (BMR)
Het BMR in kcal is de hoeveelheid benodigde energie die het lichaam in volledige rust nodig heeft om haar basisfuncties te kunnen behouden. Ongeveer 70% van het totale energieverbruik van een mens is te wijten aan de basale levensprocessen van organen van het lichaam. Ongeveer 20% van het energieverbruik komt van fysieke activiteit en nog eens 10% van de vertering van voedsel.
Een schatting kan worden gemaakt door een vergelijking te maken van leeftijd, geslacht, lengte en gewicht. Er zijn geen erkende richtlijnen of aanbevelingen met betrekking tot BMR.

2. Suggesties voor gebruik

- Plaats de weegschaal op een gladde/harde ondergrond. Zachte, oneffen vloeren (b.v. tapijt, linoleum ed) kunnen van invloed zijn op de weegschaal resultaten van uw gewicht.
- Stap op de weegschaal met uw voeten parallel naast elkaar en uw gewicht gelijkmatig verdeeld.
- Sta stil tijdens het meten van uw gewicht.
- Om u zelf te wegen is het erg belangrijk dat u droge en blote voeten heeft, correct gepositioneerd op de elektroden. Vermijd dat uw benen elkaar raken.
- De weegschaalschaal is door iedereen als eenvoudige weegschaal te gebruiken. De volgende mensen moeten geen diagnostische meting uitvoeren:
  - Zwangeren
  - Mensen met cardiovasculaire medicatie
  - Mensen met een pace-maker of andere elektronische medische apparaten
  - Mensen met verhoogde temperatuur
  - Kinderen beneden de leeftijd van 10 jaar
  - Mensen met dialyse, met oedeem aan de benen, mensen die lijden aan osteoporose
- Weeg uzelf altijd op dezelfde weegschaal elke dag op hetzelfde tijdstip, bij voorkeur ongekleed en voor het ontbijt. Om het beste resultaat te krijgen weegt u zichzelf twee keer achter elkaar, en indien de twee gewichten verschillen van elkaar, ligt uw gewicht daar tussen in. Wacht na het ontwaken minstens 15 minuten alvorens te meten, zodat het lichaamsvocht zichzelf kan verspreiden door uw lichaam.
- De weegschaal kan glad worden indien vochtig.
- Als er een fout optreedt tijdens de analyse van uw lichaamssamenstelling, dan zal de weegschaal zichzelf automatisch uitschakelen.
- De nauwkeurigheid van de meetresultaten kunnen afwijken bij de volgende gevallen:
  - Een te hoog niveau alcohol, cafeïne of medicijn
  - Na een intensieve sport activiteit
  - Tijdens een ziekte of zwangerschap
  - Na te zwaar tafelen of het lijden aan dehydratatie problemen
  - Het onjuist ingeven van uw persoonlijke gegevens (lengte, leeftijd of geslacht
  - Het hebben van natte/vochtig en vieze voeten

Opmerking: De lichaamssamenstelling gemeten door deze weegschaal dient als informatief te worden beschouwd. Voor meer informatie, raadpleeg uw arts of diëtist.
Opmerking: Alleen mensen tussen 10-100 jaar oud en diegenen die tussen de 100-200 cm lang zijn kunnen gebruik maken van de lichaamssamenstelling functie van deze weegschaal.

3. Eerste gebruik van het instrument

Installatie van de batterij
Deze weegschaal werkt op 2 vervangbare lithium batterijen. Indien de batterijen leeg is verschijnt «LO» ⑦ op het scherm of het batterij symbool. Steek de nieuwe batterijen in het batterijcompartiment ⑤ met de positieve pool naar boven gericht.

KG / LB / ST schakeling
Aan de onderkant van de weegschaal vind u schakelaar ⑥ voor het instellen om in kg/lb of st te willen wegen. Selecteer de gewenste meeteenheid altijd wanneer de weegschaal aan staat en «0.0» wordt weergegeven (anders kunt u de eenheid niet wijzigen).

Gebruiken eventueel als weegschaal

1. Om nauwkeurige metingen te krijgen, plaats de weegschaal om een stevige vlakke vloer. **Om de weegschaal aan te zetten raakt u de weegschaal licht met u voet aan (vibratie sensor).**
2. Wacht een paar seconden tot «0.0» ⑧ verschijnt op het scherm, de weegschaal is dan klaar voor gebruik.
3. Stap op de weegschaal zonder te bewegen, en na een paar seconden zal uw gewicht in het scherm verschijnen ⑨.
   Leun nergens tegenaan tijdens het wegen, dit kan het resultaat beïnvloeden.
4. Stap van de weegschaal, gedurende enkele seconden zal uw gewicht, zichtbaar blijven waarna de weegschaal automatisch zal uitschakelen.
5. Als het «ERR» ⑳ symbool verschijnt, dit betekend dat er iets fout is gegaan tijdens het meten en de meting. Start dan de gehele procedure opnieuw vanaf het begin.

4. Invoeren van persoonsgegevens

De weegschaal kan de gegevens van 10 personen in het geheugen opslaan.

1. Zet de weegschaal aan door op de ON/SET knop te drukken.
2. «P 01» ⑩ zal gaan knipperen op het scherm, ter indicatie «01» persoon; indien u de geheugen locatie wil wijzigen (geheugens van 01-10) druk dan op de «▼» ③ of «▲» ④ symbolen. Als u klaar bent met het wijzigen druk dan op de ON/SET-knop ① ter bevestiging.
3. Druk «▼» ③ of «▲» ④ symbolen nogmaals voor het invoeren van uw geslacht ⑪. Druk dan op de ON/SET-knop ① ter bevestiging.
4. Gebruik de «▼» ③ of «▲» ④ symbolen nogmaals voor het invoeren van uw leeftijd (van 10-100 jaar) ⑫. Druk dan op de ON/SET-knop ① ter bevestiging.
5. Voer uw lengte (van 100-200 cm) ⑬ in door gebruik maken van de «▼» ③ of «▲» ④ symbolen voor het verhogen of verlagen van de lengte. Druk dan op de USER ② ter bevestiging.

Nu zullen opgeslagen gegevens in de juiste volgorde om het scherm verschijnen, aan u om te controleren of deze juist zijn. De weegschaal is nu gereed voor metingen.
Om ingevoerde gegevens te wijzigen, roept u de desbetreffende geheugen-locatie op en herhaal de hele procedure.
Om een nieuwe gebruiker toe te voegen, zoekt u een nog vrije geheugen locatie op en herhaal de procedure zoals hierboven omschreven.
Opmerking: De weegschaal zal automatisch uitschakelen u drukt geen enkele knop aan gedurende 10 seconde.

5. Berekenen van Lichaamssamenstelling

1. Zet de weegschaal aan door op de ON/SET knop te drukken.
2. «P 01» ⑩ zal gaan knipperen op het scherm, ter indicatie «01» persoon; indien u de geheugen locatie wil wijzigen (geheugens van 01-10) druk dan op de «▼» ③ of «▲» ④ symbolen. Als u klaar bent met het wijzigen druk dan op de USER ② ter bevestiging. De ingevoerde gegevens, alsmede de laatst gemeten waarden zullen worden weergegeven op het scherm en daar zal «0.0» ⑧ verschijnen. Om direct te beginnen zonder het bekijken van eerder gemeten gegevens, drukt u normaals op USER ② en «0.0» wordt direct weergegeven.
3. Ga op de weegschaal staan, met uw blote voeten op de twee elekroden. Het scherm zal nu informatie laten zien in de volgende volgorde:
   - Uw gewicht ⑨ knippert 3 keer
   - Uw lichaamsvet percentage ⑭
   - Uw Lichaamsvocht percentage ⑮
   - Uw spiermassa in kg ⑯
   - Uw botmassa percentagee ⑰
   - Uw BMI in kg/m^2 ⑱
   - Uw BMR in kcal ⑲
4. De weegschaal schakelt automatisch uit na ongeveer 5 seconden.

Opmerking: Vijf half 8 cijfers verschijnen op het scherm om het begin van de diagnostische metingen aan te geven. U kunt van de weegschaal afstappen, nadat uw lichaamsvet percentage is verdwenen.
Opmerking: Als het «ERR» ⑳ symbool in het scherm verschijnt moet u de complete procedure nogmaals vanaf het begin overdoen. Als het «0.0» ⑧ symbool in het scherm verschijnt, is het niet mogelijk om een meting te doen.
Als het scherm niet aanstaat, is het niet mogelijk om een meting te doen.
Vergelijk de verkregen resultaten met de parameters in de sectie «Belangrijke feiten van de Lichaamssamenstelling». Indien uw resultaten buiten de normale waarden vallen, raden we u aan uw arts te raadplegen.

6. Belangrijke veiligheidsinstructies

- Dit apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel zoals in dit boekje beschreven. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door onjuiste toepassing.
- Dit apparaat bevat gevoelige componenten en moet met voorzichtigheid worden behandeld. Neem de bewaar- en bedieningscondities beschreven in de «Technische specificaties» paragraaf in acht!
- Bescherm het tegen:
  - Water, vochtigheid en extreme temperaturen
  - Schokken en laten vallen
  - Vervuiling en stof
  - Direct zonlicht, warmte en kou
- Gebruik het apparaat niet wanneer u vermoedt dat het beschadigd is of wanneer u iets ongebruikelijks constateert.
- Open het apparaat nooit.
- Wanneer het instrument voor een langere tijd niet gebruikt gaat worden moeten de batterijen worden verwijderd.
- Lees de verdere veiligheidsinstructies in de afzonderlijke paragrafen van dit boekje.

0-3 Laat kinderen het apparaat alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken. Kleine onderdelen kunnen worden ingeslikt.

Instrumentonderhoud
Reinig het instrument alleen met een zachte droge doek.

Verwijdering
Batterijen en elektronische instrumenten moeten volgens de plaatselijke regelgeving worden verwijderd, niet bij het huishoudelijke afval.

7. Garantie

Dit apparaat heeft een **garantie van 2 jaar** vanaf aankoopdatum. De garantie is alleen van toepassing bij overhandigen van een garantiekaart ingevuld door de dealer (zie achterzijde) met bevestiging van de aankoopdatum of kassabon.

- De garantie dekt het instrument, batterijen en verpakking zijn niet inbegrepen.
- Opening van of wijzigingen aan het apparaat maken de garantie ongeldig.
- De garantie dekt geen schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik, ontladen batterijen, ongelukken of het zich niet houden aan de bedieningsinstructies.

Neem contact op met Microlife-Service (zie voorwoord).

8. Technische specificaties

- Capaciteit: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Schaalverdeling: 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st
- 10 personen geheugen
- 2x 3V lithium batterijen, CR 2032
- Accuraatheid en herhaling met een tolorance range binnen:
  +/- 1 % + 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st

Technische wijzigingen voorbehouden.

Microlife WS 80

DE

① ON/SET-Taste
② USER-Taste
③ Taste «Nach unten»
④ Taste «Nach oben»
⑤ Batteriefach
⑥ kg/lb/st-Umschalter

Display

⑦ Anzeige für erschöpfte Batterie
⑧ Nulleinstellung
⑨ Gewichtsanzeige
⑩ Benutzerangabe
⑪ Geschlecht
⑫ Alter
⑬ Grösse
⑭ Körperfettanzeige
⑮ Körperwasseranzeige
⑯ Muskelmasseanzeige
⑰ Knochenmasseanzeige
⑱ Körpermasseindex (BMI) Anzeige
⑲ Grundumsatz (BMR) Anzeige
⑳ Fehler

Vor Verwendung Bedienungsanleitung genau studieren.

Sehr geehrter Kunde,
Diese Diagnosewaage ermöglicht es Ihnen, Ihre Körperzusammensetzung zu bestimmen. Das Wissen über Ihre Körperzusammensetzung ermöglicht es Ihnen, die richtige Ernährung und Bewegung zu kombinieren; dies sind grundlegende Voraussetzung, um die Lebensqualität zu verbessern, die Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen.
Genaue Benutzerinformationen zu unseren Produkten und Dienstleistungen finden Sie unter www.microlife.com.
Alles Gute für Ihre Gesundheit – Microlife AG!

1. Wichtige Informationen über die Körperzusammensetzung

Informationen über die Körperzusammensetzung sind grundlegend für die Bewertung des Gesundheitszustandes einer Person. Dafür reicht es nicht aus, das Gewicht zu kennen. Entscheidend ist, wie sich das Gewicht auf die beiden Hauptbestandteile des Körpers verteilt:

- Fettfreie Körpermasse: Knochen, Muskeln, Eingeweide, Wasser, Organe, Blut
- Körperfettanteil: Fettzellen

Körperfett
Der Gesamtfettanteil wird berechnet, indem das essentielle Fett (oder Primärfett) und das zusätzliche Fett (oder eingelagertes Fett) addiert werden. Das essentielle Fett benötigt der Körper für den Stoffwechsel und etwas zusätzliches Fett, das theoretisch überflüssig ist, wird von Personen benötigt, die körperlich aktiv sind.
Bei Männen wird ein Körperfettanteil zwischen 17-26 % als normal erachtet, bei Frauen zwischen 22-31 %. Der Körperfettanteil nimmt mit dem Alter einer Person zu.

Körperwasser
Der Körperwasseranteil ist ein wichtiger Indikator für das allgemeine «Wohlbefinden» eines Menschen, da Wasser die wichtigste Komponente des Körpergewichts ist.
Studien belegen, dass ein Körperwasseranteil von 57 % optimal ist, aber im Normalfall ist ein Wert, der 10 % höher oder niedriger liegt, kein Problem.
Der Körperwasseranteil ist bei Kindern höher und nimmt im Laufe des Lebens ab. Bei Frauen, die meist mehr Fettzellen haben, liegt der Körperwasseranteil bei ca. 55-58 %, bei Männern dagegen bei ca. 60-62 %. Normal wird ein Körperwasseranteil unter 40 % als zu gering und über 70 % als zu hoch angesehen.
Schwankungen des Körpergewichts innerhalb von Stunden sind völlig normal und hängen mit der Ansammlung von extrazellulärem Wasser zusammen.

Muskelmasse
Muskelmasse ist wichtig für die Beurteilung einer gesunden Körperzusammensetzung. Für eine Person mit einem hohen Muskelmasseanteil ist es einfacher, sich zu bewegen, jedoch braucht sie mehr Energie dafür. Bewegung ist sehr wichtig, damit der Körper gesund bleibt und der Muskelmasseanteil ist ein nützlicher Indikator dies zu kontrollieren.
Der normale Muskelmasseanteil liegt zwischen 38-54 % für Männer und zwischen 28-39 % für Frauen, abhängig von Alter und körperlichem Aktivitätsgrad.

Knochenmasse
Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht das Maximum mit 30-40 Jahren. Danach nimmt sie mit zunehmendem Alter geringfügig ab.
Gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung inklusive Muskelaufbau kann helfen, diesem Abbau entgegen zu wirken. Jedoch ist es schwierig, auf eine andere Weise die Knochenmasse massgeblich zu beeeinflussen.
Alter, Geschlecht, Gewicht und Grösse haben einen kleinen Einfluss auf die Knochenmasse. Die durchschnittliche Knochenmasse für Erwachsene beträgt 15 % für Männer und 12 % für Frauen. Es existieren keine anerkannten Richtlinien oder Empfehlungen bezüglich Knochenmasse.

Körpermasseindex (BMI)
Der Körpermasseindex oder Body Mass Index (BMI) ist ein einfacher Index auf der Basis von Gewicht und Grösse, der gemeinhin verwendet wird, um Untergewicht, Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen zu klassifizieren. Er wird berechnet, indem das Körpergewicht in kg durch das Quadrat der Grösse in m geteilt wird.
Die WHO BMI Klassifizierung ist wie folgt:

- Normal: 18,50-24,99 kg/m^2
- Untergewicht: unter 18,50 kg/m^2
- Übergewicht: über 24,99 kg/m^2
- Fettleibig: über 29,99 kg/m^2

Grundumsatz (BMR)
Der Grundumsatz oder Basal Metabolic Rate (BMR) in kcal ist die Energiemenge, die der Körper benötigt, wenn er sich im kompletten Ruhezustand befindet, um alle Grundfunktionen aufrecht zu erhalten. Etwa 70 % des totalen Energieverbrauchs eines Menschen werden für den Überlebensprozess der Körperorgane benötigt. Etwa 20 % des Energieverbrauchs wird für Bewegung benötigt und die restlichen 10 % für die Verdauung von Essen. Eine Schätzung kann durch eine Gleichung erreicht werden, die Alter, Geschlecht, Grösse und Gewicht einbezieht. Es existieren keine anerkannten Richtlinien oder Empfehlun-gen bezüglich Grundumsatz.

2. Bedienungshinweise

- Stellen Sie die Waage auf eine ebene, harte Fläche. Weiche und unebene Flächen (z. B. Vorleger, Teppiche, Linoleum) können zu schwankenden Gewichtsangaben führen.
- Stellen Sie sich auf die Waage, so dass die Füsse parallel zu einander und das Gewicht gleichmässig verteilt ist.
- Stehen Sie während des Messvorgangs möglichst still.
- Sie sollten die Messung mit trockenen Füssen und barfuss durchführen und sich genau auf die Elektroden stellen. Ausserdem sollten sich die Füsse für ein korrektes Messergebnis nicht berühren.
- Die Waage kann gefahrlos von allen Personen als normale Waage verwendet werden. Folgende Personen sollten jedoch keine diagnostische Messung durchführen:
  - Schwangere Frauen
  - Personen, die wegen kardiovaskulärer Krankheiten medikamentös behandelt werden
  - Personen mit einem Herzschrittmacher oder einem anderen elektronischen, medizinischen Hilfsmitteln
  - Personen mit Fieber
  - Kinder unter 10 Jahren
  - Dialysepatienten, Personen mit Ödemen an den Beinen, mit Dimorphie oder mit Osteoporose
- Wiegen Sie sich immer zur gleichen Tageszeit auf der gleichen Waage, vorzugsweise unbekleidet und vor dem Frühstück. Die zuverlässigsten Messergebnisse erhalten Sie, wenn Sie sich zweimal hintereinander wiegen. Wenn die angezeigten Werte von einander abweichen, liegt Ihr tatsächliches Gewicht zwischen beiden Werten. Warten Sie nach dem Aufstehen 15 Minuten, bevor Sie sich wiegen, damit sich Ihr Körperwasser im Körper verteilen kann.
- Die Oberfläche der Waage kann bei Nässe rutschig sein.
- Falls ein Fehler bei der Analyse Ihrer Körperzusammensetzung auftritt, schaltet sich die Waage automatisch aus.
- Die Genauigkeit der Messung kann durch folgende Umstände beeinflusst werden:
  - starker Alkoholgenuss / Drogen / sehr hohe Koffeineinnahme
  - nach einer intensiven sportlichen Betätigung
  - während einer Krankheit oder Schwangerschaft
  - nach ausgiebigen Mahlzeiten oder bei Dehydration
  - bei fehlerhafter Eingabe Ihrer persönlichen Daten (Grösse, Alter, Geschlecht)
  - bei feuchten oder schmutzigen Füssen

HINWEIS: Die Messwerte der Körperzusammensetzung sind nur Richtwerte. Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ernährungsberater.
HINWEIS: Die Messfunktion für die Körperzusammensetzung ist nur für Personen zwischen 10-100 Jahren mit einer Grösse zwischen 100-200 cm ausgelegt.

3. Erste Inbetriebnahme des Gerätes

Einlegen von der Batterie
Diese Waage wird mit 2 auswechselbaren Lithiumbatterien betrieben. Wenn die Batterien entladen sind, erscheint im Display «LO» ⑦ oder das Batteriesymbol. Legen Sie 2 neue Batterien in das Batteriefach ⑤ mit dem Pluspol nach oben ein.

kg/lb/st-Umschalter
Dieser Schalter ⑥, der sich an der Unterseite der Waage befindet, ermöglicht das Umschalten zwischen folgenden Masseinheiten: kg, lb oder st.
Wählen Sie die Masseinheit, wenn die Waage eingeschaltet ist und «0.0» angezeigt wird (ansonsten ist der Wechsel der Masseinheit nicht möglich).

Verwendung als einfache Waage

1. Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund, um genaue Messergebnisse zu erhalten. **Schalten Sie die Waage ein, indem Sie kräftig mit dem Fuss auf die Waage treten**, um den Erschütterungssensor zu aktivieren.
2. Warten Sie einige Sekunden bis die Anzeige «0.0» ⑧ im Display erscheint und die Waage bereit für die Messung ist.
3. Stellen Sie sich auf die Waage, und warten Sie ein paar Sekunden ohne sich zu bewegen, bis das Display Ihr Gewicht ⑨ anzeigt.
   Lehnen Sie sich während des Messvorgangs nicht an, da dies das Messergebnis beeinflussen kann.
4. Wenn Sie von der Waage steigen, zeigt das Display Ihr Gewicht noch für einige Sekunden an, bevor sie sich automatisch abschaltet.
5. Wenn die Angabe «ERR» ⑳ im Display erscheint, ist während der Messung ein Fehler aufgetreten. Beginnen Sie den Vorgang noch einmal komplett neu.

4. Eingeben persönlicher Daten

Die Waage kann die Daten von 10 Personen speichern.

1. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie auf die ON/SET-Taste drücken.
2. Die Anzeige «P 01» ⑩ blinkt auf dem Display für die Person «01» auf. Wenn Sie zu einem anderen Speicherplatz (Platz 01-10) wechseln möchten, drücken Sie auf das Symbol «▼» ③ oder «▲» ④. Wenn Sie einen Speicherplatz ausgewählt haben, drücken Sie zur Bestätigung die ON/SET-Taste ①.
3. Drücken Sie auf das Symbol «▼» ③ oder «▲» ④ um Ihr Geschlecht ⑪ anzugeben. Drücken Sie zur Bestätigung die ON/SET-Taste ①.
4. Drücken Sie erneut auf das Symbol «▼» ③ oder «▲» ④ um Ihr Alter (zwischen 10-100) ⑫ einzugeben. Drücken Sie zur Bestätigung die ON/SET-Taste ①.
5. Geben Sie Ihre Grösse (100-200 cm) ⑬ mit den Symbolen «▼» ③ oder «▲» ④ ein, mit denen Sie den Wert erhöhen oder verringern können. Drücken Sie zur Bestätigung die USER-Taste ②.

Jetzt zeigt das Display die gespeicherten Daten nacheinander an, um zu bestätigen, dass sie richtig sind. Dann ist die Waage bereit für die Messung.
Rufen Sie den entsprechenden Speicherplatz auf und wiederholen Sie die oben genannten Schritte, um die eingegebenen Daten zu ändern.
Wählen Sie einen freien Speicherplatz aus und wiederholen Sie die oben genannten Schritte, um die Daten einer weiteren Person einzugeben.
HINWEIS: Die Waage schaltet sich automatisch aus, wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Taste gedrückt wurde.

5. Berechnung der Körperzusammensetzung

1. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie auf die ON/SET-Taste drücken.
2. Die Anzeige «P 01» ⑩ blinkt auf dem Display für die Person «01» auf. Wenn Sie zu einem anderen Speicherplatz (Platz 01-10) wechseln möchten, drücken Sie auf das Symbol «▼» ③ oder «▲» ④. Wenn Sie einen Speicherplatz ausgewählt haben, drücken Sie zur Bestätigung die USER-Taste ②. Die eingegebenen Daten, sowie der zuletzt gemessene Wert werden auf dem Display angezeigt und dann erscheint «0.0» ⑧. Um die Messung sofort zu beginnen, ohne Ihre vorher gemessenen Werte zu sehen, drücken Sie noch einmal USER ② und «0.0» wird sofort angezeigt.
3. Stellen Sie sich barfuss so auf die Waage, dass jeder Fuss auf einer Elektrode steht. Im Display erscheinen nacheinander folgende Angaben:
   - Ihr Gewicht ⑨ dreimal aufblinkend
   - Ihr Körperfettanteil ⑭
   - Ihr Körperwasseranteil ⑮
   - Ihre Muskelmasse in kg ⑯
   - Ihr Knochenmasseanteil ⑰
   - Ihr Körpermasseindex in kg/m^2 ⑱
   - Ihr Grundumsatz in kcal ⑲
4. Die Waage schaltet sich nach ca. 5 Sekunden automatisch aus.

HINWEIS: Fünf halbe 8er Ziffern auf dem Display zeigen den Beginn der diagnostischen Messung an. Sie können von der Waage treten, nachdem diese verschwunden sind und Ihr Körperfettanteil angezeigt wurde.
HINWEIS: Beginnen Sie den Vorgang noch einmal komplett neu, wenn «ERR» ⑳ auf dem Display erscheint. Wenn auf dem Display nicht die Angabe «0.0» ⑧ erscheint, kann die Waage keine Messung vornehmen. Vergleichen Sie die erhaltenen Resultate mit den im Kapitel aufgelisteten Parametern. Falls Ihre Ergebnisse ausserhalb der Normalwerte liegen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren.

6. Sicherheitshinweise

- Dieses Gerät darf nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Zweck verwendet werden. Der Hersteller ist nicht für Schäden haftbar, die aus unsachgemässer Handhabung resultieren.
- Dieses Gerät besteht aus sensiblen Bauteilen und muss vorsichtig behandelt werden. Beachten Sie die Lager- und Betriebsanweisungen im Kapitel «Technische Daten».
- Schützen Sie das Gerät vor:
  - Wasser, Feuchtigkeit und extremen Temperaturen
  - Stössen und Herunterfallen
  - Schmutz und Staub
  - starker Sonneneinstrahlung, Hitze und Kälte
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie einen Schaden erkennen oder Ihnen etwas Ungewöhnliches auffällt.
- Öffnen Sie niemals das Gerät.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn das Gerät für längere Zeit nicht benutzt wird.
- Beachten Sie die weiteren Sicherheitshinweise in den einzelnen Kapiteln dieser Anleitung.

0-3 Sorgen Sie dafür, dass Kinder das Gerät nicht unbeaufsichtigt benutzen; einige Teile sind so klein, dass sie verschluckt werden könnten.

Pflege des Gerätes
Reinigen Sie das Gerät nur mit einem weichen, trockenen Lappen.

Entsorgung
Batterien und elektronische Geräte dürfen nicht in den Hausmüll, sondern müssen entsprechend den örtlichen Vorschriften entsorgt werden.

7. Garantie

Für dieses Gerät gewähren wir **2 Jahre Garantie** ab Kaufdatum. Die Garantie gilt nur bei Vorlage einer vom Händler ausgefüllten Garantiekarte (siehe letzte Seite) mit Kaufdatum oder des Kassenbelegs.

- Die Garantie umfasst das Instrument; Batterien und Verpackung sind von der Garantie ausgenommen.
- Wurde das Gerät durch den Benutzer geöffnet oder verändert, erlischt der Garantieanspruch.
- Die Garantie deckt keine Schäden, die auf unsachgemässe Handhabung, ausgelaufene Batterien, Unfälle oder Nichtbeachtung der Gebrauchsanleitung zurückzuführen sind.

Bitte wenden Sie sich an den Microlife-Service (siehe Vorwort).

8. Technische Daten

- Kapazität: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Masseinteilung: 0,1 kg/0,2 lb/1/4 st
- Speicher für 10 Personen
- 2 x 3 V-Lithiumbatterie, CR 2032
- Genauigkeit und Reproduzierbarkeit im Toleranzbereich zwischen:
- +/- 1 % + 0,1 kg/0,2 lb/1/4 st

Technische Änderungen vorbehalten.

Microlife WS 80

IT

① Tasto ON/SET (accensione e impostazione)
② Tasto utilizzatore USER
③ Tasto giù
④ Tasto su
⑤ Vano batterie
⑥ Tasto di impostazione dell'unità di peso Kg/Lb/St

Display

⑦ Indicatore di batteria scarica
⑧ Azzeramento
⑨ Lettura del peso
⑩ Identificazione dell'utilizzatore
⑪ Sesso
⑫ Età
⑬ Altezza
⑭ Lettura della massa grassa
⑮ Lettura dell'acqua corporea
⑯ Massa muscolare
⑰ Massa ossea
⑱ Indice di massa corporea (BMI)
⑲ Tasso metabolico basale (BMR)
⑳ Errore

Leggere attentamente le istruzioni prima di usare il dispositivo.

Gentile cliente,
Questa bilancia consente la valutazione della composizione corporea. Conoscere la propria composizione corporea è utile per abbinare una corretta alimentazione ad una attività fisica, condizioni necessarie per migliorare la propria qualità della vita, essere in buona salute e prevenire malattie.
Potrete trovare ulteriori informazioni sull'utilizzo dei nostri prodotti e sui nostri servizi su www.microlife.com.
Rimanete in salute – Microlife AG!

1. Informazioni importanti sulla composizione corporea

E' importante conoscere la composizione corporea di un individuo per essere in grado di stimare il suo stato di salute. Non è sufficiente sapere solo il peso ma è fondamentale conoscerne la sua qualità. Ciò significa dividere la massa corporea in due raggruppamenti:

- massa corporea magra: ossa, muscoli, viscere, acqua, organi, sangue
- massa corporea grassa: cellule adipose

Grasso corporeo
La massa grassa complessiva del nostro corpo viene calcolata sommando il grasso essenziale (primario) al gasso di deposito (riserva). Il grasso essenziale è necessario per il metabolismo e parte del grasso di deposito, che in teoria è in eccedenza, è necessario a chi pratica attività fisica.
Per gli uomini la percentuale di grasso corporeo corretta è compresa tra 17-26 %, mentre per le donne tra 22-31 %. La percentuale di grasso corporeo aumenta con l'età.

Acqua corporea
La percentuale di acqua che compone il nostro corpo è un indice importante del benessere generale di una persona, poiché l'acqua è la più importante componente del nostro corpo. Ricerche scientifiche dimostrano come il 57 % di acqua nel nostro corpo sia la percentuale ottimale, con una variazione di +/- 10 %.
La percentuale di acqua nel corpo è più elevata nei bambini, mentre diminuisce con l'età. Le donne che hanno normalmente più tessuto adiposo rispetto agli uomini, hanno una percentuale di acqua di circa 55-58 %, mentre gli uomini di circa 60-62 %. Una percentuale inferiore al 40 % viene considerata troppo bassa, così come al di sopra del 70 % è troppo alta.
Le variazioni del peso corporeo che si registrano nel giro di poche ore sono ritenute normali e sono dovute alla ritenzione idrica, poiché l'acqua extra cellulare è l'unica componente soggetta a variazioni così rapide.

Massa muscolare
La massa muscolare è importante per determinare la composizione corporea di una persona in salute. Una persona che abbia una elevata percentuale di massa muscolare avrà meno difficoltà a muoversi, ma avrà anche bisogno di maggior energia per farlo. L'esercizio fisico è fondamentale per mantenersi in forma e la percentuale della massa muscolare è un efficace indice per controllarla. La percentuale di massa muscolare nel peso corporeo è compresa tra 38-58 % per gli uomini e tra 28-39 % per le donne a seconda dell'età e dell'attività fisica esercitata.

Massa ossea
La massa ossea aumenta rapidamente nell'infanzia e raggiunge il suo massimo tra i 30 e i 40 anni. Diminuisce leggermente in seguito con l'aumentare dell'età.
Una corretta alimentazione ed un regolare esercizio fisico che preveda anche l'aumento della massa muscolare possono aiutare a ridurre i processi degenerativi delle ossa. E' difficile influire in modo significativo sulla massa ossea. Fattori quali l'età, il sesso, il peso e l'altezza hanno poca influenza sulla massa ossea. La massa ossea media di un adulto è del 15 % per gli uomini e del 12 % per le donne. Non esistono linee guida accreditate o raccomandazioni sulla massa ossea.

Indice di massa corporea (BMI)
L'indice di massa corporea è un indice di peso-per-altezza usato comunemente per classificare il sottopeso, il sovrappeso e l'obesità negli adulti. Viene calcolato dividendo il peso corporeo in chilogrammi per il quadrato dell'altezza in metri di una persona.
La classificazione dell'indice di massa corporea dell'organizzazione mondiale della sanità è il seguente:

- Normopeso: 18.50-24.99 kg/m^2
- Sottopeso: inferiore a 18.50 kg/m^2
- Sovrappeso: superiore a 24.99 kg/m^2
- Obeso: superiore a 29.99 kg/m^2

Tasso metabolico basale (BMR)
Il tasso metabolico basale espresso in chilocalorie è la quantità di energia necessaria all'organismo, in condizione di completo riposo, per mantenere le proprie funzioni vitali. Circa il 70 % del dispendio energetico del corpo è dovuto ai processi vitali degli organi. Circa il 20 % del dispendio energetico deriva dall'attività fisica ed un ulteriore 10 % dal processo digestivo.
E' possibile fare una stima attraverso un'equazione, usando il sesso, l'età l'altezza ed il peso. Non esistono linee guida accreditate o raccomandazioni relative al tasso metabolico basale BMR.

2. Consigli per l'uso

- Mettere la bilancia su una superficie piatta e stabile. Pavimenti irregolari o soffici (ad esempio tappeti, linoleum) possono essere causa di misurazioni non corrette del peso.
- Salire sulla bilancia con i piedi paralleli e distribuire equamente il peso.
- Restare fermi mentre la bilancia esegue la misurazione.
- E' importante pesarsi con i piedi nudi ed asciutti, correttamente posizionati sugli elettrodi. Per pesarsi correttamente evitare che le gambe si tocchino.
- La bilancia può essere usata come una normale bilancia da chiunque. Le seguenti categorie di persone non dovrebbero eseguire una pesata diagnostica:
  - donne in gravidanza
  - persone sottoposte a trattamenti cardiovascolari
  - portatori di pace-maker o altre apparecchiature medicali elettriche
  - in presenza di febbre
  - bambini di età inferiore ai 10 anni
  - persone sottoposte a dialisi, con edema alle gambe o affette da dimorfismo o osteoporosi
- Pesarsi sempre sulla stessa bilancia, ogni giorno alla stesa ora, preferibilmente svestiti e prima di colazione. Per ottenere i migliori risultati pesarsi due volte e se i due pesi risultano differenti, considerare la media delle due misurazioni. Alla mattina dopo essersi alzati attendere almeno 15 minuti prima di effettuare la misurazione, in particolare quella della massa grassa e acqua corporea, in modo da permettere all'acqua di distribuirsi omogeneamente in tutto il corpo.
- La superficie della bilancia può risultare scivolosa, se bagnata.
- Quando si verifica un errore durante l'analisi della composizione corporea, la bilancia si spegne automaticamente.
- La precisione dei risultati potrebbe essere alterata nei seguenti casi:
  - presenza di un levato livello di alcol / droga / caffeina
  - dopo un'intensa attività sportiva
  - durante una malattia o in gravidanza
  - dopo un pasto pesante o in presenza di disidratazione
  - i dati personali (altezza, età, sesso) non sono stati inseriti correttamente
  - con i piedi bagnati o sporchi

ATTENZIONE: La composizione corporea misurata da questa bilancia deve essere considerate solo come una informazione approssimativa. Per maggiori dettagli, consultare il proprio medico curante o il dietologo.
ATTENZIONE: La funzione di misurazione della composizione corporea di questa bilancia può essere usata solo da persone di età compresa tra 10-100 anni e con un'altezza compresa tra 100-200 cm.

3. Utilizzo del dispositivo per la prima volta

Come inserire le batterie
Questa bilancia funziona con due batterie al Litio sostituibili. Quando le batterie sono scariche il display indica «LO» ⑦. Sostituire le batterie nell'apposito vano ⑤ facendo attenzione che il polo positivo sia verso l'alto.

Tasto di impostazione dell'unità di peso Kg/Lb/St
Situato nella parte inferiore della bilancia, questo interruttore ⑥ consente di scegliere l'unità di misura per la pesatura: kg, lb o st.
Selezionare l'unità di peso desiderata quando la bilancia è accesa ed è visualizzata la scritta «0.0» (in caso contrario l'unità di misura non potrà essere modificata).

Usare la bilancia nella funzione di pesapersone

1. Per ottenere misurazioni accurate posizionare la bilancia su una superficie stabile. **Accendere la bilancia premendo con decisione con il piede** sulla stessa per attivare il sensore di vibrazione.
2. Attendere alcuni secondi e quando appare sul display «0.0» ⑧ la bilancia è pronta per essere utilizzata.
3. Salire sulla bilancia e attendere senza muoversi; dopo pochi secondi, il display mostrerà il vostro peso ⑨. Mentre ci si sta pesando, non piegarsi o muoversi per non alterare la misurazione.
4. Scendere dalla bilancia, il display continuerà a visualizzare il peso per alcuni secondi, quindi si spegnerà automaticamente.
5. Quando compare il simbolo «ERR» ⑳ significa che si è verificato un errore durante la misurazione. Ricominciare l'intera procedura dall'inizio.

4. Inserimento dei dati personali

La bilancia può memorizzare i dati di 10 persone diverse.

1. Accendere la bilancia premendo il tasto ON/SET.
2. «P 01» ⑩ lampeggerà sul display indicando la persona «01»: per modificare la posizione di memoria (da 1-10) premere il simbolo «▼» ③ o «▲» ④. Dopo aver selezionato il numero di memoria scelto premere il tasto ON/SET ① per confermare.
3. Premere i simboli «▼» ③ o «▲» ④ per confermare il sesso ⑪. Premere ON/SET ① per confermare.
4. Usare i simboli «▼» ③ o «▲» ④ per inserire l'età (da 10-100) ⑫. Premere ON/SET ① per confermare.
5. Inserire l'altezza (da 100-200 cm) ⑬ usando i simboli «▼» ③ o «▲» ④ per aumentare o diminuire i valori. Premere USER ② per confermare.

A questo punto il display visualizzerà i dati memorizzati in sequenza per poterli verificare. La bilancia è ora pronta per essere usata.
Per modificare i dati inseriti, richiamare il numero di memoria interessato e ripetere tutta la procedura.
Per inserire i dati relativi ad un'altra persona, selezionare un numero di memoria vuoto e ripetere l'operazione descritta sopra.
ATTENZIONE: La bilancia si spegne automaticamente se dopo 10 secondo non viene premuto alcun tasto.

5. Calcolo della composizione corporea

1. Accendere la bilancia premendo il tasto ON/SET.
2. «P 01» ⑩ lampeggerà sul display ad indicare la persona «01». Se si desidera modificare la propria posizione di memoria (da 1-10) premere il simbolo «▼» ③ o «▲» ④. Selezionare il numero di memoria desiderato e premere USER ② per confermare. I dati inseriti e i valori delle ultime misurazioni verranno visualizzati sul display; successivamente apparirà «0.0» ⑧. Per iniziare immediatamente la misurazione senza visualizzare i dati della precedente misurazione, premere nuovamente USER ② e la scritta «0.0» apparirà direttamente.
3. Salire sulla bilancia appoggiando i piedi nudi sui due elettrodi. Il display mostrerà in sequenza i seguenti dati:
   - il peso ⑨ lampeggia 3 volte
   - la percentuale di grasso ⑭
   - la percentuale di acqua ⑮
   - la massa muscolare il kg ⑯
   - la percentuale di massa ossea ⑰
   - il BMI (indice di massa corporeal) in kg/m^2 ⑱
   - il BMR (tasso metabolico) basale in kcal ⑲
4. La bilancia si spegnerà automaticamente dopo circa 5 secondi.

ATTENZIONE: 5 mezzi 8 appariranno sul display ad indicare l'inizio della misurazione diagnostica. E' possibile scendere dalla bilancia non appena saranno scomparsi i simboli e visualizzata la percentuale di grasso corporeo.
ATTENZIONE: Se viene visualizzato il simbolo «ERR» ⑳, ricominciare l'intera procedura dall'inizio.
Se il display non è su «0.0» ⑧, non è possibile effettuare alcuna misurazione.
Confrontare i risultati ottenuti con i parametri elencati nella sezione «Informazioni importanti sulla composizione corporea»: Se i risultati ottenuti non rientrano nei valori normali, consigliamo di rivolgersi al proprio medico.

6. Importanti misure precauzionali

- Questo dispositivo deve essere usato esclusivamente come descritto in questo manuale. Il produttore non può essere ritenuto responsabile di danni causati da un'applicazione non corretta.
- Questo dispositivo è costruito con componenti delicati e deve essere trattato con attenzione. Osservare le condizioni di stoccaggio e funzionamento descritte nel capitolo «Specifiche tecniche»!
- Proteggere il dispositivo da:
  - acqua, l'umidità e temperature estreme
  - urti e cadute
  - contaminazione e polvere
  - luce solare diretta, caldo e freddo
- Non usare il dispositivo se si ritiene che sia danneggiato o se si nota qualcosa di strano.
- Non aprire mai il dispositivo.
- Rimuovere le batterie se il dispositivo non viene usato per un periodo prolungato.
- Leggere le ulteriori istruzioni per l'uso nel relativo capitolo di questo manuale.

0-3 Assicurarsi che i bambini non utilizzino il dispositivo senza la supervisione di un adulto. Alcune parti sono piccole e potrebbero essere ingerite.

Cura del dispositivo
Pulire il dispositivo esclusivamente con un panno morbido e asciutto.

Smaltimento
Le batterie e gli strumenti elettronici devono essere smaltiti in conformità alle disposizioni locali e non come i rifiuti domestici.

7. Garanzia

Questo dispositivo è coperto da una garanzia di **2 anni** dalla data di acquisto. La garanzia è valida solo presentando l'apposito tagliando (vedi retro) compilato con nome del rivenditore, la data d'acquisto e lo scontrino fiscale.

- La garanzia copre lo strumento. Batterie e materiali di confezionamento non sono coperti da garanzia.
- L'apertura o la manomissione del dispositivo invalidano la garanzia.
- La garanzia non copre danni causati da trattamento improprio, batterie scariche, incidenti o inosservanza delle istruzioni per l'uso.

Contattare il servizio consumatori Microlife (vedi introduzione).

8. Specifiche tecniche

- Capacità: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Precisione: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Memoria: 10 persone
- 2x batteria al litio da CR 2032
- Tolleranza:
  +/- 1 % + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st

Con riserva di apportare modifiche tecniche.

Microlife WS 80

PL

① Przycisk «ON/SET»
② Przycisk «USER» (użytkownika)
③ Przycisk «w dół»
④ Przycisk «w górę»
⑤ Pojemnik na baterie
⑥ Przełącznik KG / LB / ST

Wyświetlacz

⑦ Wskaźnik niskiego poziomu baterii
⑧ Zerowanie
⑨ Odczyt wagi
⑩ Wskazanie użytkownika
⑪ Płeć
⑫ Wiek
⑬ Wzrost
⑭ Odczyt masy tłuszczowej
⑮ Odczyt zawartości wody w organizmie
⑯ Odczyt masy mięśniowej
⑰ Odczyt masy kostnej
⑱ Odczyt parametru BMI
⑲ Odczyt parametru RMR
⑳ Błąd

Przed rozpoczęciem eksploatacji należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.

Drodzy klienci,
Waga pozwala na dokładna kontrolę składu Twojego ciała. Wiedza na powyższy temat pozwala dobierać właściwą dietę oraz aktywność fizyczną, tak aby ulepszyć jakość życia, promować zdrowy styl życia oraz zapobiegać patologiom.
Dokładne informacje nt produktów i usług można znaleźć na stronie www.microlife.pl.
Zadbaj o swoje zdrowie – Microlife AG!

1. Istotne fakty na temat składu ciała

Wiedza na temat składu ciała jest bardzo istotna - umożliwia ocenę stanu zdrowia osoby. Znajomość wagi to nie wszystko - należy również określić jej jakość, co wiąże się z podziałem masy ciała na dwa główne składniki:

- suchą masę ciała: kości, mięśnie, wnętrzności, krew, woda
- masę tłuszczową: tkanka tłuszczowa

Poziom tłuszczu

Całkowity poziom tłuszczu jest wyliczany przez sumę podstawowego tłuszczu i zapasowego tłuszczu. Tłuszcz podstawowy jest niezbędny dla procesów metabolizmu. Tłuszcz zapasowy jest teoretycznie nadwyżką ale jest konieczny dla osób o wysokiej aktywności fizycznej. Dla mężczyzn normą jest 17-26%, dla kobiet 22-31%. Wskaźniki te rosną wraz z wiekiem pacjenta.

Poziom wody

Wskaźnik poziomu wody w organiźmie jest bardzo ważnym wskaźnikiem ponieważ woda stanowi bardzo dużą część wagi ciała człowieka. Badania dowiodły, iż poziom 57% jest optymalny. Jednakże wachania +/- 10% nie stanowią problemu.
Wskaźnik poziomu wody w organiźmie jest wyższy u dzieci i zmniejsza się z wiekiem pacjenta. Kobiety zazwyczaj mają więcej tkanki tłuszczowej i ich wskaźnik poziomu wody wynosi 55-58% (mężczyzni 60-62%). Normalnie 40% to wartość zbyt mała natomiast 70% zbyt duża.
Wariacje składu ciała mają miejsce co kilka godzin. Jest to proces normalny spowodowany retencją wody w organiźmie.

Masa mięśniowa

Jest kolejnym parametrem określającym stan ciała ludzkiego. Osoba z wysokim parametrem masy mięśniowej łatwiej się porusza ale zużywa do tego więcej energii. Ćwiczenia są bardzo ważnym elementem kontroli masy mięśniowej.
Noramlne parametry masy mięśniowej to 38-54% dla meżczyzn i 28-39% dla kobiet. Wachania są zależne od wieku i poziomu aktywności.

Masa kostna

Parametr ten gwałtownie wzrasta u dzieci i osiśga maksimum w wieku 30-40 lat oraz po tym okresie maleje wraz z wiekiem.
Zdrowa dieta, regularne ćwiczenia włącznie z rozwojem masy mięśniowej mogą pomóc zapobiegać degeneracji kości.
Parametry, jak n.p. wiek, płeć, waga i wzrost mają niewielki wpływ na wskaźnik masy kostnej. Przeciętna masa kostna dorosłej osoby to 12% u kobiet i 15% u mężczyzn. Nie ma jednak wytycznych lub zaleceń dotyczących masy kostnej.

Wskaźnik BMI

Parametr BMI jest prostym parametrem waga-do-wzrostu bardzo często używanym do oznaczania niedowagi, nadwagi i otyłości. Jest wyliczany z wzoru BMI= waga(kg) / wzrost(m) * wzrost(m).
Wskaźnik BMI przyjmuje wartości:

- Normalne: 18,50-24,99 kg/m^2
- Nadwagę: <18,50 kg/m^2
- Lekką otyłość: > 24,99 kg/m^2
- Otyłość: > 29,99 kg/m^2

Wskaźnik BMR

Jest to wartość w kcal wyrażająca ilość energii wymaganej przez ciała w stanie kompletnego odpoczynku do podtrzymania podstawowych funkcji organizmu. Około 70% całej energi zużywanej przez człowieka jest przeznaczane na podtrzymanie podstawowych funkcji organizmu. Pozostała energia dzieli się na aktywność fizyczną - około 20% i trawienie - około 10%.
Szacunkowo parametr ten zmienia się w zależności od wieku, płci, wagi oraz wzrostu. Obecnie nie powstały żadne wskazania lub wytyczne dotyczące BMR.

2. Zalecenia

- Umieścić wagę na płaskiej, twardej powierzchni. Miękkie, nierówne podłoże (np. dywany, wykładziny, linoleum) mogą powodować niedokładne wskazania.
- Stań na wadze tak, aby stopy były ustawione równolegle do siebie, a obciążenie było rozłożone równomiernie.
- Na czas pomiaru stań w bezruchu.
- Ważne jest, aby pomiar przeprowadzić na suchych, bosych stopach, umieszczonych we właściwy sposób na elektrodach. Ponadto, dla zapewnienia wiarygodnego wyniku stopy nie powinny stykać się ze sobą.
- Waga jest urządzeniem bezpiecznym i może być użutkowana przez każdego. Niewskazane jest aby używały wagi osoby:
  - kobiety w ciąży
  - osoby zażywające leki nasercowe
  - osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub inną elektroniczną aparaturą medyczną
  - osoby z gorączką
  - dzieci poniżej 10 roku życia
  - osoby poddawane dializie, z obrzękami nóg, dymorfizmem oraz cierpiące na osteoporozę
- Należy zawsze ważyć się na tej samej wadze i o tej samej porze, najlepiej bez ubrania i przed śniadaniem. W celu uzyskania najbardziej wiarygodnych wyników pomiar należy wykonać dwukrotnie i uśrednić uzyskane wyniki. Po wstaniu z łóżka odczekaj 15 minut, aby woda rozłożyła się równomiernie w Twoim ciele.
- Mokra powierzchnia wagi może być śliska.
- Jeśli podczas kalkulacji danych wystąpi błąd waga wyłączy się samoczynnie.
- Na uzyskane wyniki może wpłuwać:
  - wysoki poziom alkoholu, kofeiny lub narkotyków
  - po intensywnych ćwiczeniach fizycznych
  - podczas choroby lub ciąży
  - po obfitych posiłkach lub przy problemach z odwodnieniem
  - gdy dane użytkownika (wzrost, wiek, płeć) nie zostały wpisane poprawnie
  - jeśli masz mokre lub brudne stopy

Uwaga: Wyniki dostarczne przez wagę są orientacyjne. Celem uzyskania dokładnych informacji skontaktuj się z lekarzem lub/i dietetykiem.
Uwaga: Funkcji Kalkulacja składu ciała powinny używać osoby w wieku 10-100 lat oraz 100-200 cm wzrostu.

3. Korzystanie z przyrządu po raz pierwszy

Jak zakładać baterie

Waga jest zasialana dwoma bateriami litowymi. O konieczności ich wymiany informuje nas symbol «LO» ⑦ lub symbol baterii. Zamontuj dwie nowe baterie do zasobnika ⑤ złączem + do góry.

Przełącznik KG / LB / ST

Znajdujący się na spodzie wagi przełącznik ⑥ pozwala na wybór jednostki pomiaru (kg lb lub st).
Wyboru jednostki pomiarowej dokonuj zawsze gdy waga jest włączona i «0.0» jest wyświetlane (W innym wypadku jednostka pomiarowa nie zostanie zmieniona).

Użycie wagi bez funkcji pomiaru - Wykonanie pomiaru

1. W celu uzyskania dokładnych pomiarów wagę należy umieścić na równym podłożu. **Włącz wagę naciskając mocno** górną powierzchnię **stopą** w celu uaktywnienia czujnika.
2. Odczekać kilka sekund, a gdy na wyświetlaczu pojawi się «0.0» ⑧, waga jest gotowa do użytku.
3. Stanąć na wadze i czekać bez ruchu; po kilku sekundach na wyświetlaczu pojawi się twoja waga ⑨. Podczas pomiaru nie opieraj się o nic.
4. Po zejściu z wagi ekran wyświetlacza będzie pokazywał przez kilka sekund wynik ostatniego pomiaru, a następnie wyłączy się automatycznie.
5. Gdy pojawi się symbol «ERR» ⑳, będzie to oznaczać, że podczas wykonywania pomiaru wystąpił błąd. Rozpocznij procedurę od początku.

4. Wpisywanie danych użytkownika

Waga może zapamiętać dane 10 różnych osób.

1. Włącz urządzenie naciskając przełącznik ON/SET.
2. Na wyświetlaczu zacznie mrugać «P 01» ⑩, oznaczające osobę «01»: jeśli chcesz zmienić pozycję pamięci (od 01-10), naciśnij «▼» ③ lub «▲» ④. Po wybraniu pozycji pamięci naciśnij «ON/SET» ① aby potwierdzić wybór.
3. Naciśnij symbole «▼» ③ lub «▲» ④, aby określić płeć ⑪. Aby potwierdzić, naciśnij «ON/SET» ①.
4. Ponownie użyj symboli «▼» ③ lub «▲» ④, aby wpisać wiek (od 10-100 lat) ⑫. Aby potwierdzić, naciśnij «ON/SET» ①.
5. Wpisz swój wzrost (od 100-200 cm) ⑬, używając symboli «▼» ③ lub «▲» ④, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość. Aby potwierdzić, naciśnij «USER» ②.

Wyświetlacz zaprezentuje zapisane dane w sekwencji tak aby możliwe było ich sprawdzenie. Waga jest gotowa do działania.
Aby zmienić wpisane dane, wywołaj właściwą pozycję pamięci i powtórz procedurę.
Aby wprowadzić dane innego użytkownika, wybierz wolną pozycję pamięci i wykonaj czynności opisane powyżej.
Uwaga: waga wyłączy się automatycznie, jeśli w ciągu 10 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk.

5. Kalkulacja składu ciała

1. Włącz urządzenie naciskając przełącznik ON/SET.
2. Na wyświetlaczu zacznie mrugać «P 01» ⑩, oznaczające osobę «01»: jeśli chcesz zmienić pozycję pamięci (od 01-10), naciśnij «▼» ③ lub «▲» ④. Po wybraniu pozycji pamięci naciśnij «USER» ② aby potwierdzić wybór. Parametry wprowadzone do poprzednich pomiarów zostana wyświetlone następnie zostanie wyświetlone «0.0» ⑧. Aby natychmiast rozpocząć pomiar bez wyświelania wprowadzonych danych naciśnij przycisk «USER» ② ponownie. Natychmiast wyświetlone zostanie «0.0».
3. Stań na wadze i upewnij się, że obydwie bose stopy znajdują się na elektrodach. Wyświetlacz pokaże po kolei następujące dane:
   - waga ⑨ zostanie wyświetlona trzykrotnie
   - procent tłuszczu ⑭
   - procent wod ⑮
   - masa mięśniowa w kg ⑯
   - procent masy kostnej ⑰
   - BMI w kg/m^2 ⑱
   - BMR w kcal ⑲
4. Waga wyłączy się automatycznie po około 5 sekundach.

Uwaga: Pięć symboli połowy ósemek pojawi sie na wyświetlaczu po rozpoczęciu pomiaru. Możesz zejść z wagi po zniknięciu tych symboli i wyświetleniu na wyświetlaczu procentu tłuszczu w organiźmie.
Uwaga: Powtarzaj całą procedurę ponownie od początku jeżeli uzyskujesz «ERR» ⑳ na wyświetlaczu.
Do czasu wyświetlenia «0.0» ⑧ na wyświetlaczu dokonywanie pomiarów jest niemożliwe.
Uzyskane wyniki porównaj z parametrami umieszczonymi w sekcji . Jeżeli wyniki znacząco odstają od normalnych wartości sugerujemy wizytę u lekarza.

6. Ważne wskazówki bezpieczeństwa

- Urządzenie może być wykorzystywane do celów określonych w niniejszej instrukcji. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku niewłaściwej eksploatacji.
- Urządzenie zbudowane jest z delikatnych podzespołów i dlatego musi być używane ostrożnie. Prosimy o przestrzeganie wskazówek dotyczących przechowywania i użytkowania zamieszczonych w części «Specyfikacje techniczne».
- Chroń urządzenie przed:
  - wodą, wilgocią i ekstremalnymi temperaturami
  - wstrząsami i upadkiem
  - zanieczyszczeniem i kurzem
  - światłem słonecznym, upałem i zimnem
- Prosimy nie używać urządzenia, jeżeli zauważą Państwo niepokojące objawy, które mogą wskazywać na jego uszkodzenie.
- Nie otwierać urządzenia.
- Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy okres czasu, należy wyjąć baterie.
- Przeczytaj dalsze wskazówki bezpieczeństwa zamieszczone w poszczególnych punktach niniejszej instrukcji.

Dopilnuj, aby dzieci nie używały przyrządu bez nadzoru; jego niektóre niewielkie części mogą zostać łatwo połknięte.

Konserwacja urządzenia

Czyścić przyrząd miękką, suchą szmatką.

Utylizacja

Zużyte baterie oraz urządzenia elektryczne muszą być poddane utylizacji zgodnie z obowiązującymi przepisami. Nie należy wyrzucać ich wraz z odpadami domowymi.

7. Gwarancja

Urządzenie jest objęte **2-letnią gwarancją**, licząc od daty zakupu. Gwarancja jest ważna tylko z wypełnioną przez sprzedawcę kartą gwarancyjną (na odwrocie strony) potwierdzającą datę zakupu lub paragonem.

- Gwarancja obejmuje wyłącznie przyrząd; nie obejmuje baterii i opakowania.
- Otwarcie lub dokonanie modyfikacji urządzenia unieważnia gwarancję.
- Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń powstałych na skutek nieprawidłowego użycia, nieprzestrzegania instrukcji obsługi, uszkodzeń przypadkowych, a także wyczerpanych baterii.

Skontaktuj się z serwisem Microlife (patrz Wstęp).

8. Specyfikacje techniczne

- Maksymalna waga: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Podziałka: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- 10 pozycji w pamięci dla użytkowników
- 2x baterie litowa 3V, CR 2032
- Precyzja i powtarzalność wyników z dokładnością do:
- +/- 1 % + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st

Prawo do zmian technicznych zastrzeżone.

Microlife WS 80

HU

① ON/SET (beállítások) gomb
② USER (felhasználó) gomb
③ Értékcsökkentő gomb
④ Értéknövelő gomb
⑤ Elemtartó
⑥ KG / LB / ST váltó

Kijelző

⑦ Alacsony elemtöltöttség jelzése
⑧ Mérésre kész állapot
⑨ Súly értéke
⑩ Felhasználó jele
⑪ Nem
⑫ Életkor
⑬ Magasság
⑭ Testzsírszint értéke
⑮ Testvíztartalom értéke
⑯ Izomtömeg értéke
⑰ Csonttömeg értéke
⑱ Testtömegindex (BMI) értéke
⑲ Alapanyagcsere (BMR) értéke
⑳ Hiba

Az eszköz használata előtt gondosan olvassa végig ezt az útmutatót!

Kedves Vásárló!
A diagnosztikai mérleg segítségével értékelheti testösszetételét. Testösszetételének ismeretében összeállíthatja azt a megfelelő diétát és testmozgást, amely elengedhetetlen feltétele az életminőség javításának, az egészség megőrzésének és a betegségek megelőzésének.
Termékeinkről és szolgáltatásainkról részletes tájékoztatás található a következő webcímen: www.microlife.com.
Jó egészséget kívánunk – Microlife AG!

1. A testösszetétel meghatározó elemei

Az egészségi állapot felméréséhez fontos ismerni a test összetételét is. A testsúly ismerete önmagában nem elég, tudni kell azt is, hogyan viszonylik egymáshoz két legfontosabb összetevője:

- zsírmentes testtömeg: csontok, izmok, zsigerek, víz, szervek, vér
- zsírtömeg: zsírsejtek

Testzsír

A teljes testzsírtömeget az elsődleges zsírtartalom és a tartalék zsírtartalom összeadásával kapjuk meg. Az elsődleges zsírtartalom az anyagcsere-folyamatokhoz szükséges. Némi tartalék zsírtartalom, amely elvileg ugyan felesleges, szükséges azok számára, akik testmozgással járó tevékenységet végeznek.
A testzsírszázalék normál értéke férfiak esetében 17-26% közé, míg nőknél 22-31% közé esik. A teszt-sírszázalék értéke az életkorral nő.

Testvíz

A testvízszázalék az általános «jólét» fontos mutatója, mivel a víz a testsúly legfontosabb összetevője. A kutatások szerint az 57%-os testvízszázalék az optimális, de általában 10%-kal magasabb vagy alacsonyabb testvízszázalék sem okoz problémát.
A testvízszázalék gyermekkorban magasabb, és az életkor előrehaladtával csökken. A nőknek, akiknek rendszerint több zsírszövetük van, mint a férfiaknak, 55-58% a testvízszázaléka, míg a férfiaknak kb. 60-62%. Általában 40% alatt túl kicsinek, 70% felett pedig túl nagynak számít ez az érték.
A testsúly normál esetben is jelentősen megváltozhat néhány óra alatt, aminek oka a vízvisszatartás, mivel az extracelluláris (sejten kívüli) víz az egyetlen olyan tényező, amely ilyen gyorsan változhat.

Izomtömeg

Az izomtömeg az egészséges testösszetétel fontos meghatározója. Akinek magasabb az izomtömeg-százaléka, az könnyebben mozog, de ehhez több energiára van szüksége. A testmozgás nagyon fontos része az egészséges test fenntartásának, és az izomtömegszázalék ismerete segít a szükséges testmozgás meghatározásában.
Az izomtömeg normális aránya a testtömeghez viszonyítva 38-54% a férfiaknál, és 28-39% a nőknél. Az érték függ az életkortól és a testmozgás mértékétől is.

Csonttömeg

A csonttömeg gyermekkorban hirtelen megnő, maximumát az egyén 30-40 éves kora között éri el. Az életkor előrehaladtával később kissé csökken.
Az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás - amely bizonyos szintű izomtömeg-növelést is magában foglal - elősegíti a csonttömeg megőrzését. A csonttömeget azonban jelentősen befolyásolni nemigen lehet. Az olyan tényezők, mint az életkor, nem, testsúly, testmagasság csak kis mértékben hatnak a csonttömegre. A felnőttek átlagos csonttömege férfiaknál 15%, a nőknél 12%. A csonttömegre vonatkozóan nincsenek elfogadott irányelvek vagy ajánlások.

Testtömegindex (BMI)

A BMI a testsúly és testmagasság értékéből számított egyszerű mérőszám, amelynek alapján a felnőtteket alultápláltt, túlsúlyos illetve elhízott kategóriákba lehet sorolni. Kiszámítása úgy történik, hogy a kilogrammban mért testsúlyt el kell osztani a méterben mért testmagasság négyzetével (kg/m^2).
A WHO szerinti BMI-osztályozás a következő:

- Normális: 18,50-24,99 kg/m^2
- Alultáplált: 18,50 kg/m^2 alatt
- Túlsúlyos: 24,99 kg/m^2 felett
- Elhízott: 29,99 kg/m^2 alatt

Alapanyagcsere (BMR)

Az alapanyagcsere az az energiamennyiség kcal-ban meghatározva, amelyre a teljes nyugalomban lévő szervezetnek szüksége van ahhoz, hogy alapvető funkcióit fenntartsa. Az emberi szervezet energia-felhasználásának kb. 70%-át az alapvető élettani folyamatok teszik ki. További 20%-a a testmozgásra, a maradék 10% pedig az étel megemésztésére fordítódik.
Az alapanyagcsere mértékét meg lehet becsülni az életkor, a nem, a testmagasság és a testsúly alapján. A BMR értékét illetően nincsenek elfogadott irányelvek vagy ajánlások.

2. A mérleg használatára vonatkozó tanácsok

- Helyezze a mérleget sík, szilárd felületre. Puha, egyenetlen felületen (pl. szőnyeg, linóleum) a mérleg ingadozó súlyadatot mutathat.
- A mérlegen úgy helyezkedjen el, hogy a két lábfeje párhuzamos legyen, és a súlyát egyformán ossza meg a lábain.
- Mérés közben ne mozogjon.
- A mérést mezítláb és száraz lábbal végezze, talpait pontosan az elektródákra helyezve. A mérleg pontos működése érdekében ügyeljen arra, hogy a két lába ne érintkezzen egymással.
- A mérleget egyszerű mérlegként bárki használhatja. Diagnosztikai mérésre azonban ne használják az alábbi személyek:
  - terhes nők
  - szív- és érrendszeri betegségekben szenvedők
  - pacemakert vagy más elektromos orvosi készüléket használó betegek
  - lázas betegek
  - 10 év alatti gyermekek
  - dialízisre járók, lábvizenyőtől szenvedők, kétalakúak és csontritkulásos betegek
- Mindennap azonos időben, ugyanazon a mérlegen, lehetőleg meztelenül, és reggeli előtt történjen a mérés. A legpontosabb eredmény elérése érdekében kétszer mérje meg magát, és ha a két érték eltér egymástól, akkor a súlya a két érték között van. Felkelés után várjon 15 percet, hogy a víz eloszlása a testben egyenletes legyen.
- A mérleg lapja csúszóssá válhat, ha nedves.
- Ha a testösszetétel-mérés során hiba történik, a mérleg automatikusan kikapcsol.
- A mérési eredmények pontosságát befolyásolják az alábbiak:
  - magas alkoholszint, magas koffeinszint vagy egyéb szerek hatására
  - intenzív sportolás után
  - betegség alatt vagy terhesség alatt
  - kiadós étkezés után vagy folyadékkiválasztási problémák esetén
  - egyéni adatok (magasság, életkor, nem) hibás megadása esetén
  - ha a láb nedves vagy piszkos

Megjegyzés: A mérleggel mért adatok csupán tájékoztató jellegűek. További információért forduljon orvosához vagy dietetikusához.
Megjegyzés: Csak a 10-100 éves kor közötti és a 100-200 cm közötti testmagasságú emberek használják a mérleg testösszetétel-mérő funkcióját.

3. A készülék üzembe helyezése

Az elem behelyezése

A mérleg két cserélhető lítiumelemmel működik. Ha az elemek lemerültek, a mérleg kijelzőjén megjelenik a «LO» ⑦ felirat vagy az elem jele. Ilyenkor helyezzen be két új elemet ⑤ a rekeszbe úgy, hogy a pozitív pólus legyen felül.

KG / LB / ST váltó

A mérleg alján a ⑥ kapcsoló segítségével választhat a mértékegységek között: kg, lb vagy st.
Mindig akkor válassza ki a kívánt mértékegységet, amikor a mérleg be van kapcsolva és a kijelzőn «0.0» látható (máskor a mértékegység nem változtatható meg).

Egyszerű mérlegként való használat

1. Ahhoz, hogy pontos mérési eredményt kapjon, helyezze a mérleget kemény padlóra. **Kapcsolja be a mérleget úgy, hogy a lábával egyszer határozottan megüti**, így aktiválva az érzékelőjét.
2. Várjon néhány másodpercet, és amikor a «0.0» ⑧ megjelenik a kijelzőn, a mérleg készen áll a mérésre.
3. Álljon rá a mérlegre, és várjon mozdulatlanul, amíg a kijelzőn néhány másodperc múlva megjelenik a testsúlya ⑨.
   A mérés közben ne dőljön neki semminek, mivel az módosíthatja a mért értéket.
4. Lépjen le a mérlegről, a kijelzőn még néhány másodpercig látható lesz a súlya, majd a mérleg automatikusan kikapcsol.
5. Ha a kijelzőn az «ERR» ⑳ jel látható, az azt jelenti, hogy valamilyen hiba történt a mérés során. Kezdje újra az egész mérési eljárást.

4. Az egyéni adatok bevitele

A mérleg 10 különböző egyén adatait tudja rögzíteni.

1. Kapcsolja be a mérleget az ON/SET gomb megnyomásával.
2. A kijelzőn villog a «01» személyt jelző «P 01» ⑩ felirat. Ha módosítani szeretné a memóriahelyet (01-10), akkor nyomja meg a «▼» ③ vagy a «▲» ④ jelű gombokat. A memóriahely kiválasztása után az ON/SET ① gomb lenyomásával erősítse meg a választását.
3. A «▼» ③ vagy a «▲» ④ gomb lenyomásával állítsa be a nemét ⑪. Az adat tárolásához nyomja meg az ON/SET ① gombot ⑪.
4. A «▼» ③ vagy a «▲» ④ gombokkal adja meg az életkorát (10-100) ⑫. Nyomja meg az ON/SET ① gombot az adat tárolásához.
5. Adja meg a testmagasságát (100-200 cm között) ⑬ a «▼» ③ vagy a «▲» ④ gombokat használva, amelyekkel az értéket növelheti vagy csökkentheti. Nyomja meg a USER ② gombot az adat tárolásához.

A kijelző sorban megmutatja az elmentett adatokat, hogy ellenőrizhesse a helyességüket. Ezután a mérleg készen áll a mérésre.
A megadott adatok módosításához hívja be az adott memóriahelyet, és ismételje meg az egész eljárást.
Egy újabb személy adatainak beviteléhez válasszon egy szabad memóriahelyet, és ismételje meg a fenti eljárást.
Megjegyzés: A mérleg automatikusan kikapcsol, ha 10 másodpercig egyik kapcsolóját sem nyomják meg.

5. Testösszetétel-mérés

1. Kapcsolja be a mérleget az ON/SET gomb megnyomásával.
2. A kijelzőn villog a «01» személyt jelző «P 01» ⑩ felirat. Ha módosítani szeretné a memóriahelyet (01-10), akkor nyomja meg a «▼» ③ vagy a «▲» ④ jelű gombokat. Válassza ki a memóriahelyet, majd nyomja meg a USER ② gombot az adat tárolásához. A beírt adat és az utoljára mért értékek megjelennek a kijelzőn, majd a «0.0» ⑧ lesz látható. Ha a mérést a korábban mért adatok megtekintése nélkül azonnal el szeretné kezdeni, nyomja meg a USER ② gombot újra, ekkor azonnal megjelenik a «0.0».
3. Álljon rá a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy meztelen talpa érintkezzen a két elektródával. A kijelzőn a következő adatok jelennek meg egymás után:
   - testsúlya ⑨ háromszor megvillan
   - testzsírszázaléka ⑭
   - testvízszázaléka ⑮
   - izomtömege kilogrammban ⑯
   - csonttömege százalékban ⑰
   - a BMI kg/m^2-ben ⑱
   - a BMR kcal-ban ⑲
4. A mérleg kb. 5 másodperc múlva automatikusan kikapcsol.

Megjegyzés: Öt darab 8-as számjegy fele jelenik meg a kijelzőn, jelezve a diagnosztikai mérés elkezdését. Miután ezek eltűntek és a testzsírszázaléka megjelent a kijelzőn, leléphet a mérlegről.
Megjegyzés: Ha a kijelzőn az «ERR» ⑳ felirat jelenik meg, akkor kezdje elölről az egész folyamatot.
Ha a kijelzőn nem a «0.0» ⑧ jelenik meg, akkor a mérést nem lehet elvégezni.
A kapott eredményeket hasonlítsa össze «A testösszetétel meghatározó elemei» részben leírt paraméterekkel. Ha eredményei a normál értékeken kívül esnek, javasoljuk, hogy keresse fel orvosát.

6. Biztonsági előírások

- A készülék kizárólag a jelen útmutatóban leírt célra használható. A gyártó semmilyen felelősséget nem vállal a helytelen alkalmazásból eredő károkért.
- A készülék sérülékeny alkatrészeket tartalmaz, ezért óvatosan kezelendő. Szigorúan be kell tartani a tárolásra és az üzemeltetésre vonatkozó előírásokat, amelyek a «Műszaki adatok» részben találhatók!
- A készüléket óvni kell a következőktől:
  - víz, nedvesség és szélsőséges hőmérsékletek
  - ütés és esés
  - szennyeződés és por
  - közvetlen napsugárzás, meleg és hideg
- Ne használja a készüléket, ha az megsérült vagy bármilyen szokatlan dolgot tapasztal vele kapcsolatban!
- Soha ne próbálja meg szétszedni a készüléket!
- Ha a készüléket hosszabb ideig nem használják, akkor az elemeket el kell távolítani.
- Olvassa el a használati utasítás többi részében található biztonsági előírásokat is!

Gyermekek csak felügyelet mellett használhatják a készüléket, mert annak kisebb alkotóelemeit esetleg lenyelhetik.

A készülék tisztítása

A készüléket csak száraz, puha ronggyal tisztítsa!

Elhasznált elemek kezelése

Az elemeket és az elektronikai termékeket az érvényes előírásoknak megfelelően kell kezelni, a háztartási hulladéktól elkülönítve.

7. Garancia

A készülékre a vásárlás napjától számítva **2 év garancia** vonatkozik. A garancia érvényesítéséhez be kell mutatni a forgalmazó által kitöltött garanciajegyet, amely igazolja a vásárlás dátumát, és a bolti nyugtát.

- A garancia csak magára a készülékre vonatkozik, az elemekre és a csomagolásra nem.
- A készülék felnyitása vagy módosítása a garancia elvesztését vonja maga után.
- A garancia nem vonatkozik a helytelen kezelés, a lemerült elemek, balesetek vagy a használati útmutató be nem tartása miatt keletkező károkra.

A garancia érvényesítése érdekében forduljon a Microlife szervizéhez (lásd előszó).

8. Műszaki adatok

- Méréshatár: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Osztásköz: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- 10 személyes memória
- 2x 3 V-os lítiumelem, CR 2032
- Pontosság és ismételhetőség tűréshatára: +/- 1% + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st

A műszaki változtatások jogát fenntartjuk.

Microlife WS 80

RO

① Tasta ON/SET
② Tasta Utilizator (USER)
③ Tasta Jos (Down)
④ Tasta Sus (Up)
⑤ Compartimentul bateriei
⑥ Comutator KG / LB / ST

Display

⑦ Indicator baterie descărcată
⑧ Setare la valoarea «0.0»
⑨ Rezultatul cântăririi
⑩ Nr. utilizatorului
⑪ Sex
⑫ Vârstă
⑬ Greutate
⑭ Rezultatul măsurării masei grase
⑮ Rezultatul măsurării cantităţii de apă
⑯ Rezultatul măsurării masei musculare
⑰ Rezultatul măsurării masei osoase
⑱ Indicele Masă-Corp (BMI)
⑲ Rata metabolică de bază (BMR)
⑳ Eroare

Citiţi instrucţiunile cu atenţie înainte de a utiliza acest aparat.

Stimate utilizator,
Acest cântar de diagnostic vă permite evaluarea compoziţiei corporale. În consecinţă, puteţi îmbina un regim alimentar adecvat cu o formă de activitate fizică, ambele fiind esenţiale pentru creşterea calităţii vieţii, sănătatea şi prevenirea bolilor.
Informaţii în detaliu pentru utilizatori cu privire la produsele şi serviciile noastre pot fi găsite la www.microlife.com
Aveţi grijă de sănătatea dvs. – Microlife AG!

1. Noţiuni importante despre compoziţia corpului uman

Cunoaşterea compoziţiei corporale a unui individ este foarte importantă pentru evaluarea stării sale de sănătate. Nu este suficientă aflarea greutăţii, ci şi calitatea acesteia, iar din acest punct de vedere masa corporală se împarte în două categorii majore:

- masa non-grasă: oase, muşchi, organe interne, apă, sânge
- masa grasă: celulele adipoase

Procentul de masă grasă

Procentul de masă grasă reprezintă suma dintre grăsimea esenţială (sau primară) şi cea depozitată (sau excedentară). Grăsimea primară este necesară în procesele metabolice, iar o parte din cea depozitată, care este, teoretic, un surplus, este necesară celor care desfăşoară activităţi fizice.
În cazul unui bărbat, un procent de masă grasă cuprins între 17-26 % este considerat normal, iar pentru femei, între 22-31 %. Acest procent creşte odată cu vârsta.

Procentul de apă

Procentul de apă din organism este un indicator important al stării de bine a unei persoane. Studiile arată că un procent de 57 % este optim, dar o marjă de 10 % în plus sau în minus nu reprezintă o problemă.
Procentul de apă este mai mare în copilărie, dar scade cu vârsta. Femeile, având de obicei o cantitate mai mare de ţesut adipos se încadrează la 55-58 %, iar bărbaţii la 60-62 %. În mod normal, sub 40 % se consideră a fi prea scăzut, peste 70 %, prea mare.
Variaţiile de greutate care se constată în interval de câteva ore sunt absolut normale şi se datorează retenţiei de apă, iar lichidul extracelular este singurul răspunzător de aceste variaţii rapide.

Masa musculară

Masa musculară este o componentă importantă în determinarea unei compoziţii corporale sănătoase. Persoanele cu un procent mai ridicat de masă musculară se mişcă mai uşor, dar consumă o cantitate mai mare de energie. Activitatea fizică este foarte importantă în menţinerea sănătăţii, iar procentul de masă musculară este un indicator util în controlul acesteia.
Procentul normal al masei musculare este de 38-54 % din greutatea corpului, la bărbaţi, şi de 28-39 % la femei, în funcţie de vârstă şi de forma fizică.

Masa osoasă

Masa osoasă creşte foarte repede în copilărie şi atinge maximul între 30-40 de ani. Apoi, scade uşor odată cu vârsta.
Alimentaţia sănătoasă şi activitatea fizică regulată, inclusiv exerciţiile pentru creşterea masei musculare pot diminua degenerarea oaselor. Cu toate acestea, influenţarea semnificativă a masei osoase este destul de dificilă. Factori precum vârsta, sexul, greutatea şi înălţimea au o influenţă mică asupra masei osoase. Media acesteia în cazul adulţilor este de 15 % pentru bărbaţi şi de 12 % pentru femei. Nu se cunosc clasificări sau recomandări validate despre masa osoasă.

Indicele Masă-Corp (BMI)

Indicele BMI reprezintă o măsură statistică a greutăţii în funcţie de înălţime, care se utilizează în mod obişnuit pentru clasificarea adulţilor în: subponderali, supraponderali, obezi. Se calculează împărţind greutatea unei persoane la înălţimea la pătrat a acelei persoane.
Clasificarea conform WHO este următoarea:

- Normal: 18,50-24,99 kg/m^2
- Subponderal: sub 18,50 kg/m^2
- Supraponderal: peste 24,99 kg/m^2
- Obez: peste 29,99 kg/m^2

Rata metabolică de bază (BMR)

BMR, exprimată în kcal, reprezintă aportul de energie de care are nevoie corpul, în stare de repaos total, pentru a-şi menţine funcţiile vitale. Cam 70 % din totalul energiei corpului uman se consumă pentru funcţiile vitale, asigurate de către organele interne. În jur de 20 % se consumă pentru activităţi fizice, iar 10 % pentru digestia alimentelor.
O estimare se poate face cu ajutorul unei ecuaţii, în care variabilele sunt vârsta, sexul, înălţimea şi greutatea. Nu se cunosc clasificări sau recomandări validate despre BMR.

2. Câteva sugestii privind utilizarea

- Aşezaţi cântarul pe o suprafaţă plană şi rigidă. Pardoselile moi sau denivelate (de ex. covoare, mochetă, linoleum) pot cauza măsurări fluctuante ale greutăţii dumneavoastră.
- Urcaţi pe cântar cu picioarele paralele şi greutatea distribuită în mod egal.
- Staţi liniştit până când cântarul termină măsurarea.
- Este important să vă cântăriţi cu picioarele goale, uscate şi corect poziţionate pe electrozi. Pentru o bună funcţionare a cântarului, evitaţi ca picioarele să se atingă între ele.
- Acest aparat poate fi utilizat ca şi un simplu cântar, de orice persoană. Următoarele categorii de persoane nu ar trebui să facă şi analiza compoziţiei corporale:
  - femei însărcinate
  - persoane aflate sub tratament cardiovascular
  - persoane cu stimulator cardiac sau alte dispozitive medicale, electronice
  - persoane cu febră
  - copii sub 10 ani
  - persoane care fac dializă, cu edeme pe picioare, cu dimorfism sau osteoporoză
- Cântăriţi-vă de fiecare dată pe acelaşi cântar, în acelaşi moment al zilei, preferabil dezbrăcat şi înainte de micul dejun. Pentru a obţine rezultate precise, cântăriţi-vă de două ori, iar dacă cele două valori sunt diferite, atunci greutatea dvs. este între cele două valori. Din momentul în care vă treziţi, aşteptaţi cam 15 minute înaintea cântăririi, pentru a permite apei din corp să se distribuie uniform.
- Suprafaţa cântarului poate fi alunecoasă dacă acesta este umed.
- În cazul în care apare o eroare în timpul analizei compoziţiei corporale, aparatul se va închide automat.
- Precizia măsurării poate fi alterată în următoarele cazuri:
  - o cantitate mare de alcool / medicamente / droguri / cafea în corp
  - după un efort fizic intens
  - în timpul unei boli sau a sarcinii
  - după o masă mai consistentă sau dacă sunteţi deshidratat
  - nu v-aţi setat corect datele personale (greutate, vârstă, sex)
  - aveţi picioarele ude sau murdare

ATENŢIE: Compoziţia corporală măsurată cu acest aparat este orientativă. Pentru mai multe informaţii, consultaţi medicul sau dieteticianul.
ATENŢIE: Funcţia de analizor a acestui cântar poate fi utilizată doar de persoanele între 10-100 ani, şi între 100-200 cm înălţime.

3. Utilizarea pentru prima oară a instrumentului

Introducerea bateriilor

Aparatul funcţionează cu o baterie cu litiu. Când bateria este consumată, pe ecran apare «LO» ⑦ sau simbolul bateriei. Introduceţi o baterie nouă în compartimentul bateriei ⑤, cu polul pozitiv în sus.

Comutatorul KG / LB / ST

Aflat pe dosul cântarului, acest comutator ⑥ vă permite să alegeţi unitatea de măsură pentru cântărire: kg, lb sau st. Alegeţi unitatea de măsură dorită întotdeauna cu cântarul pornit şi «0.0» afişat pe ecran (altfel nu puteţi schimba unitatea de măsură).

Utilizarea ca simplu cântar

1. Pentru a obţine măsurători corecte, aşezaţi cântarul pe o suprafaţă plană, rigidă. **Porniţi cântarul aplicând o lovitură scurtă cu piciorul în centrul platformei**, pentru a-i activa traductorul de vibraţii.
2. Aşteptaţi câteva secunde până când apare «0.0» ⑧ pe ecran, cântarul este gata de utilizare.
3. Urcaţi pe cântar şi aşteptaţi nemişcat; după câteva secunde greutatea dumneavoastră va fi afişată ⑨. Nu vă aplecaţi în timpul cântăririi, întrucât aceasta poate influenţa rezultatul.
4. Coborâţi de pe cântar, pe ecran va rămâne afişată greutatea dvs. timp de câteva secunde, după care aparatul se va închide automat.
5. Dacă se afişează mesajul «ERR» ⑳, înseamnă că a apărut o eroare în timpul măsurării. Reluaţi întreaga procedură de la început.

4. Introducerea datelor personale

Acest cântar poate memora datele personale a 10 utilizatori diferiţi.

1. Porniţi cântarul apăsând tasta ON/SET.
2. «P 01» ⑩ va clipi pe ecran, indicând utilizatorul 01: dacă doriţi schimbarea utilizatorului (de la 1-10), apăsaţi tastele «▼» ③ sau «▲» ④. După ce aţi ales locaţia de memorie, apăsaţi ON/SET ① pentru confirmare.
3. Apăsaţi tastele «▼» ③ sau «▲» ④ pentru a vă seta genul ⑪. Apăsaţi ON/SET ① pentru confirmare.
4. Utilizaţi din nou tastele «▼» ③ sau «▲» ④ pentru a seta vârsta, între 10-100 ani ⑫, apoi apăsaţi ON/SET ① pentru confirmare.
5. Setaţi-vă înălţimea (între 100-200 cm) ⑬, utilizând tastele «▼» ③ sau «▲» ④, pentru a mări sau a micşora valoarea acesteia. Apăsaţi tasta USER ② pentru confirmare.

Acum, datele salvate se vor derula pe ecran ca să puteţi verifica dacă au fost introduse corect. Apoi, cântarul este pregătit pentru măsurare.
Pentru a schimba datele introduse, accesaţi numărul alocat utilizatorului respectiv şi repetaţi toată procedura.
Dacă doriţi să adăugaţi un utilizator nou, selectaţi o locaţie liberă din memorie şi repetaţi procedura descrisă mai sus.
ATENŢIE: În timpul procedurii de introducere a datelor personale, aparatul se închide automat dacă nici o tastă nu este apăsată timp de 10 secunde.

5. Analiza compoziţiei corporale

1. Porniţi cântarul apăsând tasta ON/SET.
2. «P 01» ⑩ va clipi pe ecran, indicând utilizatorul 01: dacă doriţi schimbarea utilizatorului (de la 1-10), apăsaţi tastele «▼» ③ sau «▲» ④. După ce aţi ales locaţia de memorie, apăsaţi USER ② pentru confirmare. Datele personale corespunzătoare acestui utilizator, precum şi ultimele valori măsurate vor fi afişate pe ecran, împreună cu «0.0» ⑧. Pentru a începe imediat măsurarea, fără a vizualiza valorile anterioare, apăsaţi din nou USER ②, iar ecranul va afişa «0.0» din nou.
3. Urcaţi-vă pe cântar, cu picioare goale pe cei 2 electrozi. Ecranul va afişa secvenţial următoarele date:
   - greutatea ⑨, clipind de 3 ori
   - procentul de grăsime ⑭
   - procentul de apă ⑮
   - masa musculară, în kg ⑯
   - procentul masei osoase ⑰
   - BMI în kg/m^2 ⑱
   - BMR în kcal ⑲
4. După aproximativ 5 secunde aparatul se va închide automat.

ATENŢIE: Pe ecran vor apărea 5 digiţi, în formă de jumătate din cifra 8, indicând începerea analizei corporale. Puteţi coborî de pe cântar după ce aceştia au dispărut şi procentul de grăsime s-a afişat.
ATENŢIE: Dacă pe ecran apare «ERR» ⑳, procedura trebuie reluată de la început.
În cazul în care ecranul nu afişează iniţial «0.0» ⑧, nu va fi posibilă nici cântărirea şi nici analiza.
Comparaţi rezultatele obţinute cu parametrii din capitolul «Noţiuni importante despre compoziţia corpului uman».Dacă acestea nu se încadrează în valorile normale, vă sfătuim să consultaţi medicul.

6. Instrucţiuni de siguranţă importante

- Acest instrument poate fi utilizat numai pentru scopul descris în această broşură. Producătorul nu poate fi făcut răspunzător pentru daunele cauzate de utilizarea incorectă.
- Acest instrument include componente sensibile şi trebuie tratat cu atenţie. Respectaţi condiţiile de păstrare şi funcţionare descrise în secţiunea «Specificaţii tehnice»!
- Protejaţi-l împotriva:
  - apei, umezelii şi temperaturilor extreme
  - impactului şi căderii
  - murdăriei şi prafului
  - expunerii directe la soare, căldurii şi frigului
- Nu utilizaţi instrumentul dacă aveţi impresia că este deteriorat sau observaţi ceva neobişnuit la el.
- Nu demontaţi niciodată instrumentul.
- În cazul în care instrumentul urmează a nu fi utilizat o perioadă mai lungă de timp, bateriile trebuie scoase.
- Citiţi informaţiile cu privire la siguranţă din secţiunile individuale ale acestei broşuri.

Aveţi grijă să nu lăsaţi instrumentul nesupravegheat la îndemâna copiilor; unele părţi componente sunt suficient de mici pentru a putea fi înghiţite.

Îngrijirea instrumentului

Curăţaţi instrumentul numai cu o cârpă moale, uscată.

Salubrizarea

Bateriile şi instrumentele electronice trebuie salubrizate în concordanţă cu reglementările locale în vigoare, şi nu împreună cu deşeurile menajere.

7. Garanţia

Acest instrument are o perioadă de **2 ani garanţie** de la data achiziţionării. Garanţia este valabilă doar la prezentarea fişei de garanţie completată de distribuitor (vezi verso) care să confirme data cumpărării, sau cu chitanţa/factura de cumpărare.

- Garanţia acoperă instrumentul, în timp ce bateria şi ambalajul nu sunt incluse.
- Deschiderea sau modificarea instrumentului anulează garanţia.
- Garanţia nu acoperă daunele cauzate de manipularea necorespunzătoare, baterii descărcate, accidente sau nerespectarea instrucţiunilor de utilizare.

Vă rugăm contactaţi Service-ul Microlife (vezi prefaţa).

8. Specificaţii tehnice

- Capacitate: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Diviziune: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Memorie: 10 utilizatori
- Două baterii cu litiu, CR 2032
- Precizie şi repetabilitate în limitele:
- +/- 1 % + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări tehnice.

Microlife WS 80

RU

① Кнопка ON/SET (включить / установить)
② Кнопка USER (пользователь)
③ Кнопка Down (вниз)
④ Кнопка Up (вверх)
⑤ Отсек для батарей
⑥ Переключатель кг / фунты / стоуны

Дисплей

⑦ Индикация разряда батареи
⑧ Установка нуля
⑨ Считывание показаний веса
⑩ Определения пользователя
⑪ Пол
⑫ Возраст
⑬ Рост
⑭ Показание доли жира в весе тела
⑮ Показание доли воды в весе тела
⑯ Показание доли мышечной массы в теле
⑰ Показание доли костной массы в теле
⑱ Масса тела
⑲ Интенсивность обмена веществ
⑳ Ошибка

Перед использованием прибора внимательно прочтите данное руководство.

Уважаемый покупатель,
Эти диагностические весы позволят оценить структуру Вашего тела. Информация о структуре тела поможет выбрать наиболее подходящее питание и физические нагрузки для улучшения самочувствия, укрепления здоровья и предупреждения болезней.
Более подробную информацию о нашей продукции Вы можете найти на сайте www.microlife.ru.
Будьте здоровы – Microlife AG!

1. Важные факты о структуре тела

Чтобы иметь возможность оценить состояние своего здоровья, важно знать, что состав тела индивидуален. В действительности, недостаточно знать вес человека, необходимо определить его качество, что означает разделение массы человеческого тела на два больших компонента:

- тощая масса тела: кости, мышцы, органы, вода, кровь
- жировая масса тела: жировые клетки

Показание доли жира

Общая жировая масса тела рассчитывается путем сложения эссенциальной (висцеральной) жировой ткани и подкожно- жировой клетчатки. Эссенциальная (висцеральная) жировая ткань и небольшое количество подкожно жировой клетчатки необходимы для поддержания обменных процессов организма для всех людей. Некоторое количество избыточной подкожно-жировой клетчатки необходимо для людей, подвергающимся активным физическим нагрузкам. Для мужчин нормой является 17-26 % жировой ткани, для женщин 22-31%, с возрастом количество жира в организме увеличивается.

Показание доли воды

Процент воды в теле человека определяет его хорошее самочувствие, так как вода является важнейшей составляющей массы тела. Исследования показали, что 57% воды от массы тела, является оптимальным количеством для человека, но, как правило, если процент воды выше или ниже на 10%, то на самочувствие это не влияет.
В юном возрасте количество воды в теле больше, чем в пожилом. Процент воды в теле по отношению к жировой массе у женщин колеблется от 55-58%, а у мужчин от 60-62%. Пониженным процентом содержания воды по отношению к жировой массе будет меньше 40%, повышенным больше 70%.
Изменение процента воды в течение дня может быть вызвано задержкой внеклеточной жидкости в организме, что является допустимым.

Показание доли мышечной массы

Количество мышечной массы определяет степень здоровья тела. Люди, обладающие большим количеством мышечной массы способны двигаться быстрее, но для этого им нужно больше энергии. Для поддержания хорошей физической формы и количества мышечной массы необходимо выполнять физические упражнения. В зависимости от уровня физической нагрузки и возраста для мужчин нормальное количество мышечной массы колеблется от 38-54%, а у женщин от 28-39%.

Костная масса

Количество костной массы в теле резко увеличивается в детстве и достигает своего пика в 30-40 лет, после чего количество костной массы начинает уменьшаться. Здоровое питание и регулярные физические упражнения уменьшают степень костной дегенерации. Однако все эти факторы могут повлиять на количество костной массы незначительно.
Такие факторы как возраст, пол, вес и рост влияют на количество костной массы. Средняя масса костной ткани у мужчин 15% от массы тела, а у женщин 12%.

Индекс массы тела (ИМТ)

Индекс массы тела (ИМТ) это показатель соотношения роста и веса, который обычно используется для классификации веса у взрослых: нормальный вес, избыточный или ожирение. ИМТ рассчитывается путем деления веса тела на рост человека в квадрате.
ИМТ классификация выглядит следующим образом:

- Нормальный: 18.50-24.99 кг/рост^2
- Пониженный: под 18.50 кг/рост^2
- Избыточный вес: более 24.99 кг/рост^2
- Ожирение: более 29.99 кг/рост^2

Процесс обмена веществ (ПОВ)

ПОВ исчисляется в ккал и означает количество энергии, необходимое для сохранения основных функций тела в момент абсолютного покоя. Около 70% энергии расходуется на поддержание основных функций организма. Примерно 20% энергии расходуется на физическую нагрузку. Оставшиеся 10% тратятся на переваривание пищи. Оценка скорости обмена веществ может быть получена с учетом возраста, пола, роста и веса. Не существует единого принципа или рекомендации по определению ПОВ.

2. Правила использования

- Разместите весы на ровной, твердой поверхности. Мягкое, неровное покрытие пола (например, ковры, линолеум) может привести к нестабильным показаниям вашего веса.
- Встаньте на весы, установив ступни параллельно и равномерно распределив вес тела.
- Во время измерения вашего веса стойте неподвижно.
- Важным условиям является взвешивание с сухими, босыми ступнями и их правильное расположение на электродах. Кроме того, для правильной работы весов не следует прикасаться руками к ногам.
- В качестве простых весов данный прибор могут использовать все люди. Диагностические измерения не рекомендуется следующим категориям людей:
  - беременные женщины
  - лица, лечащиеся от сердечно-сосудистых заболеваний
  - лица, использующие электронный кардиостимулятор или другое электронное медицинское оборудование
  - лица с повышенной температурой
  - дети младше 10 лет
  - лица, получающие процедуры диализа, страдающие отеками ног, диморфизмом или остеопорозом
- Всегда взвешивайтесь на одних и тех же весах, каждый день в одно и то же время, предпочтительно без одежды и до завтрака. Чтобы получить максимально точные показания, взвесьтесь дважды, и, если показания окажутся различными, ваш вес находится между двумя полученными значениями. Подождите около 15 минут после подъема для распределения воды в теле.
- Поверхность весов может быть скользкой в мокром виде.
- Если при определении структуры тела возникла ошибка, прибор выключится автоматически.
- Нарушение точности измерения может быть вызвано по следующим причинам:
  - высокий уровень алкоголя в организме, кофеина или наркотиков
  - после интенсивных занятий спортом
  - во время болезни или беременности
  - после плотной еды или при наличии проблем дегидратации
  - если ваши личные данные (рост, возраст, пол) были введены неправильно
  - если у вас мокрые или грязные ступни

Примечание: Данные полученные при измерении структуры тела являются приблизительными, более подробную информацию Вы можете получить, обратившись к врачу или диетологу.
Примечание: Использовать прибор для определения структуры тела могут люди в возрасте от 10-100 лет при росте от 100-200 см.

3. Использование прибора в первый раз

Установка батареи

Прибор работает от двух литиевых батареек. Когда батареи разряжаются, на дисплее высвечивается значок «LO» ⑦ или значок батарейки. Замените батарейки на 2 новые в отсеке для батарей ⑤. Установите батарейки плюсом вверх.

Переключатель кг / фунты / стоуны

Находящийся на нижней стороне весов переключатель ⑥ позволяет вам выбрать единицу измерения для взвешивания: kg (кг), lb (фунты) или st (стоуны). Выбор желаемой единицы измерения осуществляется в момент, когда весы включены и отображается вес «0.0» (в иных случаях единицу измерения изменить невозможно).

Использование в качестве простых весов

1. Для получения точных показаний, поставьте весы на устойчивый ровный пол. **Включите весы, твердо наступив ногой**, чтобы активизировать датчик.
2. Подождите несколько секунд, когда на экране дисплея появится «0.0» ⑧, весы готовы к использованию.
3. Встаньте на весы и подождите несколько секунд, при этом важно оставаться неподвижным. Вскоре на дисплее будет отображен Ваш вес ⑨.
   Не опирайтесь ни на что во время взвешивания, поскольку это может повлиять на результат измерения.
4. Сойдите с весов, на экране дисплея в течение нескольких секунд сохранится индикация вашего веса, затем они автоматически выключатся.
5. Если отображается знак «ERR» ⑳, это означает, что во время измерения произошла ошибка. Начните всю процедуру сначала.

4. Ввод личных данных

Эти весы могут запоминать данные для 10 человек.

1. Включите прибор нажатием кнопки ON/ Off.
2. На дисплее мигает «P 01» ⑩, что означает: «1-ый пользователь». Если Вы хотите сменить пользователя, воспользуйтесь кнопками «▼» ③ или «▲» ④. Память рассчитана на 10 пользователей. Выбрав нужного пользователя, нажмите кнопку ON\Off ①.
3. Нажмите «▼» ③ или «▲» ④ для определения Вашего пола ⑪. Нажмите кнопку ON\Off ①.
4. Используйте клавиши «▼» ③ или «▲» ④ для установки Вашего возраста (от 10-100 лет) ⑫. Нажмите кнопку ON\Off ①.
5. Укажите свой рост, используя кнопки «▼» ③ или «▲» ④ (от 100-200 см) ⑬ и нажмите USER ② для подтверждения.

Для проверки внесенных данных, они начнут отображаться в последовательности их ввода. Теперь прибор готов для использования.
Для изменения введенных данных вызовите соответствующее место в памяти и повторите всю процедуру.
Для ввода данных другого лица выберите свободное место в памяти и повторите описанную выше процедуру.
Примечание: Прибор автоматически выключается, если в течение 10 секунд не будет нажата ни одна кнопка.

5. Расчет состава тела

1. Включите прибор нажатием кнопки ON/ Off.
2. На дисплее мигает «P 01» ⑩, что означает: «1-ый пользователь». Если Вы хотите сменить пользователя, воспользуйтесь кнопками «▼» ③ или «▲» ④. Память рассчитана на «10» пользователей. Выберете ячейку памяти пользователя и нажмите ② для подтверждения. На дисплее отобразятся введенные данные и последние измерения, после чего появиться значение: «0.0» ⑧. Для того «0.0», что бы пропустить значение внесенных данных и последних измерений нажмите ②.
3. Встаньте на весы так, чтобы ваши босые ступни разместились на двух электродах. На дисплее последовательно будут показаны следующие данные:
   - Ваш вес ⑨ мигает 3 раза
   - Процент жировых отложений ⑭
   - Процент воды в теле ⑮
   - Мышечная масса в кг. ⑯
   - Процент костной массы ⑰
   - ИМТ в кг/рост^2 ⑱
   - ПОВ – в ккал. (kcal) ⑲
4. Весы выключатся автоматически прибл. через 5 секунд.

Примечание: Пять цифр «8» появиться на дисплее, что будет свидетельствовать о начале измерения. Вы можете сойти с весов, после того как дисплей отобразит процент жировой клетчатки.
Примечание: Если дисплей отобразил: «ERR» ⑳, измерение необходимо начать заново.
В случае если дисплей отобразил значение «0.0» ⑧, будет означать, что измерение выполнить не удалось.
Сравните полученные данные с параметрами, представленными в разделе «Важные факты о структуре тела». Если результаты Ваших измерений превышают нормальные значения, советуем проконсультироваться с врачом.

6. Важные указания по безопасности

- Прибор может использоваться только в целях, описанных в данном буклете. Изготовитель не несет ответственности за повреждения, вызванные неправильным использованием.
- В состав прибора входят чувствительные компоненты, требующие осторожного обращения. Ознакомьтесь с условиями хранения и эксплуатации, описанными в разделе «Технические характеристики»!
- Оберегайте прибор от:
  - воды, влаги и экстремальных температур
  - ударов и падений
  - загрязнения и пыли
  - прямых солнечных лучей, жары и холода
- Не используйте прибор, если Вам кажется, что он поврежден, или если Вы заметили что-либо необычное.
- Никогда не вскрывайте прибор.
- Если прибор не будет использоваться в течение длительного периода времени, то из него следует вынуть батареи.
- Прочтите дальнейшие указания по безопасности в отдельных разделах этого буклета.

Позаботьтесь о том, чтобы дети не могли использовать прибор без присмотра, поскольку некоторые его мелкие части могут быть проглочены.

Уход за прибором

Используйте для чистки прибора только сухую, мягкую ткань.

Утилизация

Батареи и электронные приборы следует утилизировать в соответствии с принятыми нормами и не выбрасывать вместе с бытовыми отходами.

7. Гарантия

На прибор распространяется гарантия в течение **2 лет** с даты приобретения. Гарантия действительна только при наличии гарантийного талона, заполненного дилером (см. с обратной стороны), подтверждающего дату продажи, или кассового чека.

- Гарантия распространяется только на прибор, и не распространяется на батареи и упаковку.
- Вскрытие и механические повреждения приводят к утрате гарантии.
- Гарантия не распространяется на повреждения, вызванные неправильным обращением, разрядившимися батареями, несчастными случаями или невыполнением инструкций по эксплуатации.

Пожалуйста, обратитесь в сервисный центр Microlife (см. введение).

8. Технические характеристики

- Максимальный вес: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Шаг: 0,1 кг / 0,2 фнт / 1/4 ст
- Память на 10 пользователей
- 2x 3V Литиевые батареи, CR 2032
- Точность и воспроизводимость с диапазоном допуска:
- +/- 1 % + 0,1 кг / 0,2 фнт / 1/4 ст

Право на внесение технических изменений сохраняется.

Microlife WS 80

SK

① Tlačidlo ON/SET
② Tlačidlo «USER»
③ Tlačidlo «Nadol»
④ Tlačidlo «Nahor»
⑤ Priehradka na batérie
⑥ Prepínač jednotiek KG / LB / ST

Displej

⑦ Indikátor vybitej batérie
⑧ Nastavenie nuly
⑨ Ukazovateľ hmotnosti
⑩ Ukazovateľ užívateľa
⑪ Pohlavie
⑫ Vek
⑬ Výška
⑭ Čítanie hodnoty telesného tuku
⑮ Čítanie hodnoty vody v tele
⑯ Čítanie svalovej hmoty
⑰ Čítanie hodnoty kostnej hmoty
⑱ Čítanie hodnoty indexu telesnej hmotnosti BMI
⑲ Čítanie hodnoty bazálneho metabolizmu BMR
⑳ Chyba

Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte návod.

Vážený zákazník,
Táto diagnostická váha Vám umožňuje vyhodnotiť skladbu Vášho tela. Znalosť skladby Vášho tela Vám umožňuje skombinovať správnu výživu a fyzickú aktivitu ako nevyhnutných podmienok na zlepšenie kvality Vášho života, podpory zdravia a na zabránenie patológiám.
Detailné užívateľské informácie ako o našich produktoch, tak aj službách môžete nájsť na www.microlife.com.
Zostaňte zdraví – Microlife AG!

1. Dôležité fakty o skladbe tela

Je dôležité poznať skladbu tela jedinca, aby bolo možné odhadnúť jej/ jeho zdravotný stav. Nestačí poznať telesnú hmotnosť jedinca, ale je potrebné definovať jej vlastnotsti, čo znamená rozdeliť ľudské telo na dve hlavné zložky hmoty:

- Chudá telesná hmota: kosti, svaly, vnútornosti, voda, orgány, krv
- Tučná telesná hmota: tukové bunky

Telesný tuk

Celková tuková hmota tela sa vypočíta ako celkový esenciálny tuk (primárny) a voľný tuk (uskladnený). Esenciálny tuk je nevyhnutný k metabolizmu a nejaké množstvo voľného tuku (ktorý je teoreticky prebytočný) je potrebný pre tých, čo vykonávajú fyzickú aktivitu.
U mužov je percento tuku v tele považované za normálne na úrovni 17-26% a u žien 33-31%. Percento tukov v tele sa zvyšuje s vekom jedinca.

Voda v tele

Percento vody v tele je dôležitou indikáciou všeobecného pocitu zdravia človeka, keďže voda je najdôležitejšou zložkou telesnej hmotnosti. Výskum ukazuje, že 57% vody v tele je optimum, ale za normálnych okolností nie je problém, ak je hodnota o 10% vyššia alebo nižšia.
Percento vody v tele je vyššie v detstve a znižuje sa spolu s vekom. Ženy, ktoré majú zvyčajne viac tukových buniek ako muži majú obsah vody v tele 55-58%, zatiaľ čo muži 60-62%. Za normálnych okolností je hodnota pod 40% považovaná za veľmi nízku a hodnota nad 70% za veľmi vysokú.
Výkyvy v telesnej hmotnosti, ktoré sa vyskytujú v rozmedzí niekoľkých hodín sú úplne normálne a vyskytujú sa z dôvodu schopnosti uchovávať vodu, keďže mimobunková voda je jedinou zložkou, ktorá je náchylná na takéto rýchle výkyvy.

Svalová hmota

Svalová hmota je dôležitá pri určovaní zdravej skladby tela. Osoba s vyšším % svalovej hmoty sa ľahšie pohybuje, ale potrebuje na to viac energie. Cvičenie je veľmi dôležité na udržanie zdravého tela a % svalovej hmoty je užitočným indikátorom na jeho kontrolu.
Normálny podiel svalovej hmoty leží medzi 38-54% u mužov a 28-39% u žien v závislosti od veku a úrovne fyzickej aktivity.

Kostná hmota

Kostná hmota rastie rapídne v detstve a dosahuje maximum medzi 30-40 rokom. Vo vyššom veku klesá.
Zdravá výživa a pravidelné cvičenie vrátane posilňovania môžu pomôcť znížiť degeneráciu kostí. Avšak, okrem toho je kostnú hmotu ťažké ovplyvniť.
Faktory ako vek, pohlavie, hmotnosť a výška majú na kostnú hmotu malý vplyv. Priemerná kostná hmota je 15% u mužov a 12% u žien. Neexistujú uznávané inštrukcie a odporúčania týkajúce sa kostnej hmoty.

Index telesnej hmotnosti (BMI)

BMI je jednoduchý index hmotnosť - k - výške, ktorý sa bežne používa ku klasifikácii podváhy, nadváhy a obezity u dospelých. Vypočíta sa vydelením telesnej hmotnosti v kg štvorcom výšky v m.
Klasifikácia BMI podľa WHO je nasledovná:

- Normálna: 18,50-24,99 kg/m^2
- Podváha: pod 18,50 kg/m^2
- Nadváha: nad 24,99 kg/m^2
- Obezita: nad 29,99 kg/m^2

Bazálny metabolizmus (BMR)

BMR je množstvo energie v kcal, ktorú telo potrebuje v stave absolútneho pokoja na udržanie svojich základných funkcií. Okolo 70% celkového výdavku energie človeka je z dôvodu základných životných procesov v orgánoch tela. Okolo 20% výdajov energie v tele pochádza z fyzickej aktivity a ďalších 10% z trávenia potravy.
Odhad môže byť získaný prostredníctvom rovnice za použitia veku, pohlavia, výšky a hmotnosti. Neexistujú uznávané inštrukcie a odporúčania týkajúce sa BMR.

2. Pokyny pre používanie

- Umiestnite váhu na rovnú a tvrdú plochu. Mäkký a nerovný povrch (rohož, koberec, linoleum) môže spôsobiť, že váha bude merať nepresne.
- Postavte sa na váhu tak, aby ste mali chodidlá rovnobežne a rozložili svoju hmotnosť na váhe rovnomerne.
- Stojte pokojne, kým váha zaznamenáva Vašu hmotnosť.
- Je dôležité vážiť sa so suchými, bosými chodidlami, správne postavený na elektródach. Okrem toho, ak má váha fungovať správne, vyhnite sa vzájomnému dotyku nôh.
- Váha je bezpečná na používanie pre každého ako jednoduchá váha. Nasledovní ľudia by však nemali vykonávať diagnostické merania:
  - tehotné ženy
  - ľudia užívajúci kardiovaskulárne lieky
  - ľudia s kardiostimulátorom alebo inými formami elektronických lekárskych zariadení
  - ľudia s teplotou
  - deti vo veku do 10 rokov
  - ľudia na dialýze, s edémami na nohách, s dimorfizmom alebo trpiaci osteoporózou
- Vždy sa vážte na tej istej váhe každý deň v rovnakom čase, najlepšie vyzlečený a pred raňajkami. Aby ste od vašej váhy dosiahli čo najlepšie výsledky, vážte sa 2 razy a ak sa tieto dve hmotnosti od seba odlišujú, vaša hmotnosť je medzi týmito dvoma údajmi. Po vstaní čakajte približne 15 minút, aby sa voda mohla po vašom tele rovnomerne rozložiť.
- Povrch váhy môže byť klzký, keď je mokrý.
- Ak sa počas analýzy skladby vášho tela vyskytne chyba, váha sa automaticky vypne.
- Presnosť nameraných výsledkov môže byť pozmenená v nasledovných prípadoch:
  - vysoká hladina alkoholu / drog / kofeínu
  - po intenzívnej športovej aktivite
  - počas choroby alebo tehotenstva
  - po ťažkých jedlách alebo pri dehydratácii
  - ak vaše osobné dáta neboli zadané presne (výška, vek, pohlavie)
  - ak máte mokré alebo špinavé chodidlá

Upozornenie: Skladbu tela meranú touto váhou treba považovať len za približnú informáciu. Pre viac informácií sa poraďte s vašim lekárom alebo dietetikom.
Upozornenie: Funkciu tejto váhy na meranie skladby tela môžu používať len osoby vo veku 10-100 rokov a s výškou medzi 100-200 cm.

3. Prvé použitie prístroja

Ako vkladať batérie

Táto váha funguje s dvoma vymeniteľnými lítiovými batériami. Keď sú batérie vybité, displej zobrazí «LO» ⑦ alebo symbol batérie. Vložte dve nové batérie do priečinku na batérie ⑤ s kladným pólom smerom nahor.

Prepínač jednotiek kg / libry / stone

Nájdite na spodnej strane váhy tlačidlo ⑥, ktoré Vám umožní prepínať jednotky hmotnosti medzi kilogramami, librami alebo jednotkou stone.
Požadovanú jednotku pre meranie je možné prepnúť, keď je váha zapnutá a na displeji je zobrazené «0.0» (inak sa jednotky pre meranie nedajú prepínať).

Použitie prístroja ako jednoduchej váhy

1. Aby ste dosiahli presné merania, umiestnite váhu na podlahu s pevným povrchom. **Váhu zapnite poklepaním chodidlom** tak, aby ste aktivovali vibračný senzor.
2. Počkajte niekoľko sekúnd a keď sa na displeji zobrazí «0.0» ⑧, váha je pripravená na použitie.
3. Postavte sa na váhu a čakajte bez toho, aby ste sa hýbali; po niekoľkých sekundách displej ukáže vašu hmotnosť ⑨.
   Nenakláňajte sa ani sa inak nehýbte, pokiaľ váha meria, pretože to môže narušiť meranie.
4. Keď zostúpite z váhy, displej bude niekoľko sekúnd ďalej ukazovať vašu hmotnosť a potom sa automaticky vypne.
5. Keď sa na displeji zobrazí symbol «ERR» ⑳, znamená to, že počas váženia sa vyskytla chyba. Celý postup váženia zopakujte od začiatku.

4. Zadávanie osobných údajov

Táto váha si dokáže zapamätať údaje 10 rôznych osôb.

1. Stlačením tlačidla ON/SET zapnite váhu.
2. Na displeji zasvieti «P 01» ⑩, čo indikuje osobu «01»: ak si prajete zmeniť miesto v pamäti (pamäť 01-10), stlačte symboly «▼» ③ alebo «▲» ④. Keď už ste si miesto v pamäti vybrali, stlačte ON/SET ① pre potvrdenie.
3. Stlačte symbol «▼» ③ alebo «▲» ④ na zadefinovanie svojho pohlavia ⑪. Pre potvrdenie stlačte ON/SET ①.
4. Stlačte symbol «▼» ③ alebo «▲» ④ na zadanie svojho veku (od 10-100) ⑫. Pre potvrdenie stlačte ON/SET ①.
5. Použitím «▼» ③ alebo «▲» ④ na zvýšenie alebo zníženie hodnoty zadajte svoju výšku (od 100-200 cm) ⑬. Pre potvrdenie stlačte USER ②.

Teraz bude displej postupne ukazovať uložené dáta, aby ste si mohli overiť, či sú správne. Potom je váha pripravená na meranie.
Na zmenu uložených dát vyvolajte relevantné miesto v pamäti a zopakujte celú procedúru.
Na vloženie údajov inej osoby vyberte voľné miesto v pamäti a zopakujte celú vyššie popísanú procedúru.
Upozornenie: Váha sa po 10 sekundách automaticky vypne, ak nie je stlačené žiadne tlačidlo.

5. Výpočet skladby tela

1. Stlačením tlačidla ON/SET zapnite váhu.
2. Na displeji zasvieti «P 01» ⑩ čo indikuje osobu «01»: ak si prajete zmeniť miesto v pamäti (pamäť 01-10), stlačte symboly «▼» ③ alebo «▲» ④. Vyberte miesto v pamäti a pre potvrdenie stlačte USER ②. Najprv sa zobrazia zadané dáta ako aj posledné namerané hodnoty a potom sa zobrazí «0.0» ⑧. Ak chcete meranie začať ihneď bez prehliadania predošlých nameraných hodnôt, stlačte opätovne USER ② a «0.0» sa objaví ihneď.
3. Postavte sa na váhu tak, že sa uistíte, že vaše bosé chodidlá sú umiestnené na dvoch elektródach. Displej postupne ukáže nasledovné dáta:
   - vašu hmotnosť ⑨, ktorá 3-krát zabliká
   - vaše percento tuku v tele ⑭
   - vaše percento vody v tele ⑮
   - vašu svalovú hmotu v kg ⑯
   - vaše percento svalovej hmoty ⑰
   - váš BMI v kg/m^2 ⑱
   - váš BMR v kcal ⑲
4. Váha sa po 5 sekundách automaticky vypne.

Upozornenie: 5 polovičných osmičiek sa na displeji objaví, aby indikovali začiatok diagnostického merania. Z váhy môžete zostúpiť, keď zmiznú a zobrazí sa vaše percento tuku v tele.
Upozornenie: Ak sa zobrazí symbol «ERR» ⑳, začnite celý postup úplne od začiatku.
Ak sa na displeji nezobrazí «0.0» ⑧, meranie nebude možné uskutočniť.
Porovnajte výsledky získané meraním s parametrami v časti «Dôležité fakty o skladbe tela»: ak sa vaše výsledky nachádzajú mimo normálnych hodnôt, odporúčame aby ste sa poradili s vašim lekárom.

6. Dôležité bezpečnostné pokyny

- Tento prístroj sa môže používať iba na účely popísané v tomto návode. Výrobca nemôže niesť zodpovednosť za poškodenie spôsobené nesprávnym použitím.
- Tento prístroj obsahuje citlivé súčiastky, preto je potrebné s ním zaobchádzať opatrne. Dodržujte podmienky skladovania a prevádzky popísané v kapitole «Technické údaje»!
- Prístroj chráňte pred:
  - vodou, vlhkosťou a extrémnymi teplotami
  - nárazom a pádom
  - znečistením a prachom
  - priamym slnečným svetlom, teplom a chladom
- Nepoužívajte prístroj, ak si myslíte, že je poškodený, alebo ak spozorujete niečo nezvyčajné.
- Nikdy prístroj nerozoberajte.
- Ak sa prístroj nebude používať dlhšiu dobu, mali by ste vybrať batérie.
- Prečítajte si dodatočné bezpečnostné pokyny v samostatných kapitolách tohto návodu.

Zaistite, aby deti nepoužívali tento prístroj bez dozoru; niektoré časti sú príliš malé a deti by ich mohli prehltnúť.

Starostlivosť o prístroj

Prístroj čistite iba mäkkou suchou handričkou.

Likvidácia použitého zariadenia

Batérie a elektronické prístroje sa musia likvidovať v súlade s miestne platnými predpismi, nie s domácim odpadom.

7. Záruka

Na prístroj sa vzťahuje **záručná doba 2 rokov**, ktorá plynie od dátumu jeho kúpy. Záruka platí iba po predložení záručného listu vyplneného predajcom (pozrite zadný obal návodu), ktorý potvrdzuje dátum zakúpenia alebo na základe dokladu o nadobudnutí (pokladničného bloku).

- Záruka sa vzťahuje na prístroj, nie na batérie a obal.
- Neodborné rozobratie prístroja alebo výmena súčiastok v prístroji ruší platnosť záruky.
- Záruka sa nevzťahuje na poškodenie spôsobené nesprávnou manipuláciou, vybitými batériami, nehodami alebo nesúladom s prevádzkovými pokynmi.

Kontaktujte prosím servis Microlife (pozri úvod).

8. Technické údaje

- Rozsah merania: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Rozdelenie stupnice po: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Pamäť pre 10 osôb
- Napájanie: 2x 3V lítiová batéria, CR 2032
- Presnosť a opakovateľnosť výsledkov s presnosťou:
- +/- 1 % + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st

Zmena technickej špecifikácie vyhradená.

Microlife WS 80

AR

① زر الضبط
② زر المستخدم
③ نحو الأسفل
④ نحو الأعلى
⑤ حجيرة البطاريات
⑥ مفتاح كلغ/ رطل

شاشة العرض

⑦ مؤشر ضعف البطارية
⑧ وضعية الصفر
⑨ قراءة الوزن
⑩ بيان المستخدم
⑪ الجنس
⑫ العمر
⑬ الطول
⑭ نسبة الدهون في الجسم
⑮ نسبة المياة في الجسم
⑯ قراءة كتلة العضلات في الجسم
⑰ قراءة كتلة العظام في الجسم
⑱ قراءة مؤشر كتلة الجسم
⑲ قراءة سرعة الأيض الأساسية بالجسم
⑳ خطأ

يرجي قراءة التعليمات بعناية قبل البدء في استخدام الجهاز.

عزيزي الزبون
يتيح لك هذا الميزان التشخيصي الإلكتروني تقييم مكونات جسمك. فإن معرفة مكونات جسمك تسمح لك بإعداد الغذاء المناسب والبرنامج الرياضي الصحيح كشروط ضرورية لتحسن نوعية الحياة وتنشيط الحالة الصحية والوقاية من الامراض.
يمكن الإطلاع على معلومات المستخدم حول منتجاتنا وخدماتنا على الموقع الإلكتروني التالي: www.microlife.com
حافظ على صحتك – Microlife AG!

١. حقائق هامة عن مكونات الجسم

من المهم معرفة مكونات جسم الفرد ليتسنى تقييم حالته الصحية. والحقيقة أن معرفة وزن الفرد لا تكفي بل ينبغي تحديد نوعيته بمعنى تقسيم الجسم البشري إلى كتلتين رئيسيتين:

- الكتله الرخوة: العظام، العضلات، الأحشاء، الماء، الأعضاء، الدم.
- كتلة الدهون: الخلايا الدهنية.

الدهون في الجسم

الكتلة الكلية للدهون في الجسم يتم احتسابها بجمع الدهون الضرورية (أو الدهون الأولية) والدهون التعويضية (أو الدهون المخزنة). وتعتبر الدهون الأولية هامة بالنسبة لعملية الأيض وبعض الدهون التعويضية، التي تعد نظرياً فائضة، لكنها تعتبر ضرورية لمن يمارسون أنشطة جسدية. وتتراوح النسبة الطبيعية للدهون بين ١٧-٢٦٪ عند الرجال ونسبة ٢٢- ٣١٪ عند النساء. وتزداد نسبة الدهون في الجسم مع التقدم في العمر.

الماء في الجسم

تعد نسبة الماء في الجسم مؤشراً على (سلامة صحة الإنسان) ذلك لكون الماء أهم مركب لوزن الجسم. وقد أظهرت الأبحاث أن النسبة المثلى للماء في الجسم هي ٥٧٪ وعادة لا تكون هناك مشكلة إذا كانت النسبة أقل أو أكثر من ذلك بـ ١٠٪. وتزداد نسبة الماء في الجسم عند الاطفال وتقل عند التقدم في السن. وتتراوح نسبة الماء عند النساء بين ٥٥ – ٥٨٪ وعن ٦٠ – ٦٢ عند الرجال وذلك بسبب وجود الأنسجة الدهنية. وفي العادة، تعتبر نسبة ٤٠٪ منخفضة جدا بينما تعتبر نسبة ٧٠٪ مرتفعة جدا. أما تغير وزن الجسم الذي يحدث خلال ساعات قليلة فيعد طبيعياً كلياً ذلك أنه ناتج عن تخزين المياه في الجسم، لأن الماء الموجود خارج الخلية هو المكون الوحيد الذي يتعرض لتغيرات سريعة.

الكتلة العضلية

الكتلة العضلية هامة في مجال التأكد من تكوين جسدي صحيح. ويلاحظ أن الشخص الذي لديه نسبة أعلى من كتلة العضلات يتحرك بطريقة أسهل ولكنه بحاجة إلى مزيد من الطاقة للقيام بذلك. وتعتبر التمارين هامة في الحفاظ على جسم صحي ومن هنا فإن نسبة كتلة العضلات هامة للتحكم بذلك. تتراوح النسبة الطبيعية لكتلة العضلات في الجسم بين ٣٨-٥٤٪ للرجال و٢٨-٣٩٪ للنساء بالنظر إلى العمر ومستوى النشاط.

الكتلة العظمية

ترتفع نسبة الكتلة العظمية بسرعة عند الاطفال وتصل إلى الحد الأقصي بين ٣٠ و٤٠ عاما. وتنقص بشكل تدريجي عند التقدم بالعمر.
ويمكن للتغذية الصحية والتمارين المنتظمة بالإضافة إلى بعض تمارين بناء العضلات أن تقلل من تفسخ العظام. غير ذلك من الصعب التاثير جدياً على وزن الكتلة العضلية.
ويقل أثر عامل العمر، والجنس، والوزن، والطول على الكتلة العظمية حيث تبلغ نسبة الكتلة العظمية للبالغ الذكر ١٥٪ و١٢٪ عند الإناث. ولا توجد إرشادات واضحة أو توصيات تتعلق بكتلة العظام.

مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم هو مؤشر بسيط لمقارنة الوزن بالطول والذي يستخدم عادة لتصنيف نقص الوزن، وزيادة الوزن والبدانة عند البالغين. ويتم احتساب ذلك بقسمة الوزن بالكلغ على الطول بالمتر.
تصنيف مؤشر كتلة الجسم الخاص بمنظمة الصحة العالمية هو:

- طبيعي: ١٨,٥٠ -٢٤,٩٩ كلغ/م٢
- نقصان الوزن: أقل من ١٨,٥٠ كلغ/م٢
- زيادة الوزن: أكثر من ٢٤,٩٩ كلغ/م٢
- بدين: أكثر من ٢٩,٩٩ كلغ/م٢

سرعة الأيض الأساسية

سرعة الأيض تُقاس بالسعرات الحرارية وهي كمية الطاقة التي يحتاجها الجسم في حالة الراحة التامة للحفاظ على الوظائف الأساسية. ويتم استهلاك ما نسبته ٧٠٪ من الطاقة في جسم الإنسان بسبب الحركة اليومية الإعتيادية لأعضاء جسم الإنسان. وتستهلك نسبة ٢٠٪ من الطاقة في الأنشطة الجسدية و١٠٪ من هضم الطعام.
ويمكن إجراء تقدير عن طريق معادلة باستخدام العمر، والجنس، والطول، والوزن. ولا توجد هناك إرشادات محددة أو توصيات خاصة بسرعة الأيض الأساسية.

٢. مقترحات الاستخدام

- وضع الميزان على سطح مستوي صلب لأن الأسطح الناعمة غير المستوية مثل السجاد والموكيت واللينوليوم قد تتسبب في إعطاء قراءات غير حقيقة لوزنك.
- قف على الميزان بقدمين متوازيين ووزنك موزعا بالتساوي.
- لا تتحرك أثناء قياس الوزن.
- من المهم أن يتم قياس الوزن بقدمين حافيتين وموضوعتان على القطبين الكهربائيين بشكل صحيح ولضمان أن يعمل الميزان بصورة صحيحة تجنب تلامس الساقين.
- يعتبر جهاز القياس هذا آمناً لاستخدامه كجهاز بسيط للقياس. ولا ينبغي على الأشخاص المذكورين أدناه أن يقوموا باستعماله:
  - السيدات الحوامل
  - المرضي الذين يتناولون أدوية للقلب
  - الأشخاص الذين يتحركون باستخدام أجهزة تنفس أو أية أجهزة طبية أو الكترونية أخرى.
  - الأشخاص الذين لديهم درجة حرارة مرتفعة
  - الأطفال ممن هم أقل من ١٠ سنوات
  - الأشخاص الذين يعانون من تورم في أرجلهم أو يخضعون لغسيل الكلى أو كليهما أو تخلخل العظام
- قم بوزن نفسك باستمرار على نفس المقياس ونفس الوقت بدون ملابس وقبل الإفطار. وللحصول على أفضل النتائج، قم بوزن نفسك مرتين، وإذا اختلفت قراءة الوزن عن بعضها البعض، فإن وزنك يكون بين القرائتين. انتظر لمدة ١٥ دقيقة بعد الاستيقاظ من النوم حتي يتوزع الماء على جميع أنحاء الجسم.
- يمكن أن يكون سطح المقياس زلقاً إذا كان مبللاً.
- اذا حدث أي خطا خلال تحليل مكونات جسمك، سيتوقف تشغيل القياس تلقائياً.
- يمكن أن تتغير دقة القياس في الحالات التالية:
  - وجود مستوى عال من الكحول/ المخدرات/ الكافيين في الجسم
  - بعد تمارين رياضية مجهدة
  - خلال المرض أو الحمل
  - بعد الوجبات الدسمة أو الجفاف
  - إذا لم يتم إدخال بياناتك الشخصية (الطول، العمر، الجنس) بشكل صحيح
  - كانت قدماك مبللة أو متسخة

ملاحظة: مقياس مكونات الجسم بجهاز القياس هذا تعد معلومات تقريبية فقط. لمزيد من المعلومات راجع طبيبك أو طبيب التغذية المختص.
ملاحظة: يقتصر استخدام جهاز القياس هذا على من تتراوح أعمارهم بين ١٠-١٠٠ عام والطول بين ١٠٠ - ٢٠٠ سنتيمتر.

٣. استعمال الجهاز لأول مرة

كيفية تثبيت البطارية

يعمل هذا الجهاز ببطارية ليثيوم يمكن استبدالها. وعندما تفرغ البطارية، تظهر علامة LO ⑦ أو شكل بطارية. ضع بطارية جديدة في المكان المخصص لها ⑤ حيث يتجه القطب الموجب إلى الأعلى.

مفتاح الكلغ/رطل

يوجد هذا المفتاح في قاعدة الميزان ويسمح لك هذا المفتاح ⑥ باختيار وحدة القياس بالكيلوغرام أو الرطل. اختر وحدة القياس المرغوبة عندما يكون الميزان قيد التشغيل وتكون 0,0 معروضة (و إلا فلن تتمكن من تغيير وحدة القياس).

استخدام الجهاز كميزان عادي

١. للحصول على قياسات دقيقة، ضع الميزان على سطح مستوي صلب. **شغل الميزان عن طريق نقره بقدمك**.
٢. انتظر حتي تظهر العلامة 0,0 ⑧ على شاشة العرض وعندها يكون الميزان جاهزاً للاستعمال.
٣. قف على الميزان وانتظر بدون حركة وبعد ثوان قليلة سوف يظهر وزنك على شاشة العرض ⑨. لا تتكئ على شيء حتى لا تتغير القراءة.
٤. إنزل عن الميزان وستظل القراءة مسجلة على شاشة العرض لبيان وزنك لعدة ثوان ومن ثم ينطفئ تلقائياً.
٥. إذا أضيئت العلامة «ERR» ⑳ فإن ذلك يعني حدوث خطأ في عملية القياس وينبغي عليك إعادة الإجراء من البداية.

٤. إدخال البيانات الشخصية

بإمكان هذا الجهاز تذكر بيانات ١٠ أشخاص.
١. قم بتشغيل الجهاز بالضغط على زر تشغيل/ الضبط.
٢. سوف يومض (P-01) ⑩ على شاشة العرض لبيان الشخص (01)، عند الرغبة في تغيير موضع الذاكرة (بيانات الذاكرة من ١-١٠)، إضغط على الرمز ▼ ③ أو ▲ ④ عند اختيار موضع الذاكرة إضغط زر الضبط للتأكيد.
٣. إضغط الرمز ▼ ③ أو ▲ ④ لتحديد الجنس ثم إضغط زر الضبط للتأكيد
٤. استخدم الرمز ▼ ③ أو ▲ ④ لإدخال بيانات السن من ١٠ إلى ١٠٠ ⑫ وإضغط زر الضبط ١ للتأكيد
٥. أدخل الطول (بين ١٠٠ – ٢٠٠سم) ⑬ باستخدام رمز ▼ ③ أو ▲ ④ لزيادة أو تنقيص الطول ثم إضغط زر الضبط ② للتأكيد.

تبين شاشة العرض البيانات التي تم تخزينها تسلسلاً للتاكد من صحتها، ومن ثم يكون الجهاز جاهزا للقياس.
لتغيير البيانات التي تم إدخالها، عليك أن تعيد خطوات تحفيظ الذاكرة وكرر الخطوات كاملة.
لإدخال بيانات شخص آخر، إختر موضع ذاكرة فارغة وكرر نفس الخطوات المذكورة أعلاه.
ملاحظة: سيتوقف الجهاز عن العمل تلقائياً إذا لم يتم ضغط أي زر خلال مدة ١٠ ثوان.

٥. حساب تكوين الجسم

١. قم بتشغيل الجهاز بالضغط على زر تشغيل/ الضبط
٢. تضيء (P-01) ⑩ على الشاشة لتبين الشخص رقم (١): إذا رغبت في تغيير مكان الذاكرة (الذاكرة من ٠١- ١٠) إضغط على إشارة ▼ ③ أو ▲ ④. قم باختيار موقع الذاكرة وإضغط على مستخدم ② للتأكيد. سيتم عرض البيانات المدخلة وآخر قياس على الشاشة، وبعد ذلك ستظهر إشارة (0,0) ⑧. لاستخدام جهاز القياس مباشرة بدون عرض البيانات المدخلة مسبقا، إضغط على مستخدم لتظهر اشارة (0,0) مباشرة
٣. إصعد على الجهاز وضع قدماك حافيتان على القطبين الكهربائيين، وستبين شاشة العرض المعلومات التالية بالتسلسل:
- وميض وزنك ⑨ ٣ مرات
- نسبة الدهون في الجسم ⑭
- نسبة الماء في الجسم ⑮
- وزن الكتلة العضلية بالكلغ ⑯
- نسبة وزن الكتلة العظمية ⑰
- مؤشر كتلة الجسم كلغ/م٢ ⑱
- سرعة الأيض الأساسية بسعرة حرارية ⑲
٤. يتوقف الجهاز تلقائياً بعد ٥ ثوان.

ملاحظة: تظهر ثمان خانات ونصف على شاشة العرض لبيان بدأ القياس التشخيصي. ويمكنك النزول عن الجهاز بعد اختفاء النتائج وسيتم عرض نسبة الدهون في الجسم.
ملاحظة: أعد الخطوات من البداية إذا ظهر رمز «ERR» ⑳. لم تظهر إشارة (0,0) ⑧ على الشاشة.
قارن النتائج مع المعاملات المذكورة في قسم (حقائق هامة عن مكونات جسمك): وإذا كانت النتائج خارج المعدل الطبيعي، فإننا نوصي باستشارة طبيبك الخاص.

٦. تعليمات الأمان الهامة

- يمكن استخدام هذا الجهاز للغرض المبين في الكتيب. ولا يتحمل المنتج أي مسؤولية عن الأضرار الناجمة عن سوء الاستخدام.
- يحتوي هذا الجهاز على مكونات حساسة ويجب مراعاة ذلك عند الاستخدام. راجع شروط التشغيل والتخزين المذكورة في قسم المواصفات الفنية.
- إحرص على حماية الجهاز من:
  - الماء والرطوبة ودرجات الحرارة العالية
  - السقوط والطرق
  - الغبار والأتربة
  - ضوء الشمس، والحرارة والبرودة
- لا تستخدم الجهاز إذا كنت تعتقد أنه معطل أو عند ملاحظة شيء غير طبيعي فيه.
- لاتفتح الجهاز أبدا.
- قم بإزالة البطاريات إذا كنت لا تعتزم استخدام الجهاز لفترات طويلة.
- إقرا تعليمات الأمان الإضافية في الأقسام الخاصة في هذا الكتيب.

تأكد من عدم استعمال الأطفال لهذا الجهاز بدون إشراف، حيث أن بعض مكوناته صغيرة الحجم لدرجة أنه يمكن بلعها.

العناية بالجهاز

ينظف الجهاز بقطعة قماش ناعمة ونظيفة.

التخلص من الجهاز

يجب التخلص من البطاريات والأجهزة الإلكترونية وفقا للقوانين المحلية النافذة مع عدم التخلص منها برميها مع النفايات.

٧. الكفالة

هذا الجهاز مغطي **بكفالة لمدة سنتين** من تاريخ الشراء وهي سارية فقط عند تقديم بطاقة الكفالة التي استكمل الموزع تعبئة بياناتها (إنظر في الخلف) للتأكد من تاريخ الشراء أو الإيصال.

- تغطي هذا الكفالة الجهاز فقط أما البطاريات فهي غير معطاه في هذه الكفالة.
- فتح الجهاز أو العبث به يلغي الكفالة.
- لا تغطي الكفالة الأضرار الناتجة عن سوء الاستخدام أو البطاريات المنتهية، الحوادث أو عدم التقيد بإجراءات التشغيل.

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال بخدمة ميكرولايف (إنظر في ما بعد).

٨. المواصفات الفنية

- السعة: ١٨٠ كلغ/ ٣٣٠ رطلا/ ٢٨ حجر
- درجة الوضوح: ٠,١ كلغ ٠,٢ رطل/ ¼ حجر
- ذاكرة سعة ١٠ أشخاص
- بطاريتي ليثيوم ٣ فولت CR 2032
- الدقة والسماح بفارق بين: +/-١٪ +٠,١ كلغ + ٠,٢ رطل

مع الإحتفاظ بحق إجراء تعديلات فنية.

Microlife WS 80

GR

① Πλήκτρο ON/SET
② Πλήκτρο USER (χρήστης)
③ Πλήκτρο Κάτω
④ Πλήκτρο Άνω
⑤ Θήκη μπαταριών
⑥ Διακόπτης KG / LB / ST

Οθόνη

⑦ Ένδειξης χαμηλής ισχύος μπαταρίας
⑧ Μηδενική ρύθμιση
⑨ Ένδειξη βάρους
⑩ Ένδειξη χρήστη
⑪ Φύλο
⑫ Ηλικία
⑬ Ύψος
⑭ Ένδειξη σωματικού λίπους
⑮ Ένδειξη νερού σώματος
⑯ Ένδειξη Μυϊκής Μάζας
⑰ Ένδειξη Οστικής Μάζας
⑱ Ένδειξη Πίνακα Σωματικής Μάζας (ΠΣΜ)
⑲ Ένδειξη Τιμής Βασικού Μεταβολισμού (ΤΒΜ)
⑳ Σφάλμα

Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτή τη συσκευή.

Αγαπητέ πελάτη,
Αυτή η διαγνωστική ζυγαριά σας επιτρέπει να αξιολογήσετε την σωματική σας σύσταση. Η επίγνωση της σωματικής σας σύστασης σας επιτρέπει τον συνδυασμό σωστής διατροφής και φυσικής άσκησης, σαν σημαντικούς παράγοντες για την βελτίωση της ποιότητας ζωής, της υγείας και για την πρόληψη ασθενειών.
Λεπτομερείς οδηγίες για την χρήση των προϊόντων μας ως επίσης και για το service τους, θα βρείτε στην ηλεκτρονική μας διεύθυνση www.microlife.com.
Μείνετε υγιείς – Microlife AG!

1. Σημαντικές πληροφορίες για τη σωματική σύσταση

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τη σωματική σας σύσταση ώστε να μπορείτε να αξιολογήσετε την κατάσταση της υγείας σας. Στην πραγματικότητα, δεν είναι αρκετό να γνωρίζει κάποιος μόνο το βάρος του. Είναι απαραίτητο να προσδιορίσει τη σύστασή του, δηλ. να υποδιαιρέσει το σωματικό του βάρος στις επιμέρους μάζες των βασικών του συστατικών:

- μη λιπώδης σωματική μάζα: οστά, μύες, σπλάχνα, νερό, όργανα, αίμα
- λιπώδης σωματική μάζα: λιποκύτταρα

Σωματικό Λίπος

Η συνολική μάζα του σωματικού λίπους υπολογίζεται με το σύνολο του βασικού λίπους (ή πρωτεύοντος λίπους) και του εφεδρικού λίπους (ή αποθηκευμένου λίπους) Το βασικό λίπος είναι απαραίτητο για τον μεταβολισμό και κάποιο από το εφεδρικό λίπος το οποίο θεωρητικά πλεονάζει, είναι απαραίτητο σε αυτούς που γυμνάζονται ή υπόκεινται σε σωματική καταπόνηση.
Για τους άνδρες, ένα ποσοστό σωματικού λίπους μεταξύ 17-26% θεωρείται κανονικό, ενώ για τις γυναίκες το κανονικό ποσοστό σωματικού λίπους κυμαίνεται μεταξύ 22-31%. Το ποσοστό σωματικού λίπους αυξάνεται με την ηλικία του ατόμου.

Νερό Σώματος

Το ποσοστό νερού του σώματος αποτελεί μια σημαντική ένδειξη της «σωματικής ευημερίας» ενός ατόμου, εφόσον το νερό είναι το μοναδικό, πιο σημαντικό στοιχείο του σωματικού βάρους. Έρευνες δείχνουν ότι το ιδανικό ποσοστό νερού του σώματος ανέρχεται γύρω στο 57%, αλλά μια διακύμανση του 10% περισσότερο ή λιγότερο, συνήθως δεν αποτελεί πρόβλημα.
Το ποσοστό νερού του σώματος είναι μεγαλύτερο στην παιδική ηλικία και μειώνεται όσο μεγαλώνουμε. Οι γυναίκες έχουν συνήθως περισσότερο λιπώδη ιστό από τους άνδρες, έχοντας ποσοστό νερού γύρω στο 55-58% σε αναλογία με το 60-62% των ανδρών. Συνήθως, το ποσοστό νερού του σώματος κάτω του 40% θεωρείται πολύ χαμηλό και επάνω από 70% πολύ υψηλό.
Οι εναλλαγές του σωματικού βάρους που διαμορφώνονται μεταξύ μερικών ωρών είναι απολύτως φυσιολογικές και οφείλονται σε κατακράτηση νερού (υγρών) εφόσον το επιπλέον κυτταρικό νερό είναι το μόνο στοιχείο που υπόκειται σε τόσο απότομες εναλλαγές.

Μυϊκή Μάζα

Η μυϊκή μάζα είναι σημαντική για τον καθορισμό μια υγιούς σωματικής σύστασης. Ένα άτομο με υψηλότερο ποσοστό μυϊκής μάζας κινείται ευκολότερα, αλλά χρειάζεται περισσότερη ενέργεια για να το πραγματοποιήσει. Η εκγύμναση είναι πολύ σημαντική για την διατήρηση ενός υγιούς σώματος και το ποσοστό μυϊκής μάζας είναι μια χρήσιμη ένδειξη για τον έλεγχο της υγείας του σώματός μας.
Το σύνηθες ποσοστό μυϊκής μάζας του σώματος κυμαίνεται μεταξύ 38-54% για τους άνδρες και 28-39% για τις γυναίκες, αναλόγως την ηλικία και το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητα.

Οστική Μάζα

Η οστική μάζα αυξάνεται ραγδαία κατά την παιδική ηλικία και φθάνει στο ανώτατο όριο μεταξύ 30-40 ετών. Μειώνεται σταδιακά με την αύξηση της ηλικίας.
Υγιής διατροφή, συστηματική εκγύμναση, συμπεριλαμβανόμενου κάποιου ποσοστού μυϊκής ανάπτυξης, μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά στην καταπολέμηση της οστεοπόρωσης. Ωστόσο, είναι δύσκολο διαφορετικά να επηρεάσεις σημαντικά την οστική μάζα.
Παράγοντες όπως ηλικία, φύλο, βάρος και ύψος, λίγο επηρεάζουν την οστική μάζα. Ο μέσος όρος της οστικής μάζας ενός ενήλικα είναι 15% για τους άνδρες και 12% για τις γυναίκες. Δεν υπάρχουν αναγνωρισμένες οδηγίες ή υποδείξεις σχετικές με την οστική μάζα.

Ένδειξη Πίνακα Σωματικής Μάζας (ΠΣΜ)

Ο ΠΣΜ αποτελεί έναν απλό πίνακα του βάρους δια ύψους, που συνήθως χρησιμοποιείται για την ταξινόμηση του ποσοστού κάτω του κανονικού βάρους, του ποσοστού πάνω του κανονικού βάρους και της παχυσαρκίας στους ενήλικες. Υπολογίζεται με την διαίρεση του σωματικού βάρους ενός ατόμου σε kg, με το τετράγωνο του ύψους του σε m.
Ο πίνακας ταξινόμησης WHO διαμορφώνεται ως κάτωθι:

- Κανονικό βάρος: 18,50-24,99 kg/m^2
- Κάτω του κανονικού βάρους: κάτω από 18,50 kg/m^2
- Πάνω του κανονικού βάρους: πάνω από 24,99 kg/m^2
- Παχυσαρκία: πάνω από 29,99 kg/m^2

Ένδειξη Τιμής Βασικού Μεταβολισμού (ΤΒΜ)

Η ΤΒΜ υπολογισμένη σε kcal είναι το ποσό ενέργειας που απαιτεί το σώμα όταν βρίσκεται σε κατάσταση απόλυτης αδράνειας, για να διατηρήσει τις βασικές του λειτουργίες. Περίπου το 70% της συνολικής κατανάλωσης ανθρώπινης ενέργειας, οφείλεται στις βασικές ζωτικές διαδικασίες, μέσω των οργάνων του σώματος. Περίπου 20% της ατομικής κατανάλωσης ενέργειας προέρχεται από σωματική δραστηριότητα και ένα 10% από την πέψη της τροφής. Υπολογισμός μπορεί να επιτευχθεί μέσω εξίσωσης, με στοιχεία την ηλικία, το φύλο, το ύψος και το βάρος. Δεν υπάρχουν αναγνωρισμένες οδηγίες ή προτάσεις σχετικές με την ΤΒΜ.

2. Προτεινόμενοι τρόποι χρήσης

- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη, σκληρή επιφάνεια. Τυχόν μαλακό, μη επίπεδο δάπεδο (π.χ. χαλιά, μοκέτες, λινοτάπητας) μπορεί να προκαλέσει διαφορές στις μετρήσεις του σωματικού σας βάρους.
- Ανεβείτε στη ζυγαριά με τα πέλματά σας παράλληλα και το βάρος σας κατανεμημένο ομοιόμορφα.
- Σταθείτε ακίνητοι ενώ η ζυγαριά μετρά το βάρος σας.
- Είναι σημαντικό να ζυγίζεστε με στεγνά, γυμνά πέλματα, ενώ στέκεστε σωστά επάνω στα ηλεκτρόδια. Επίσης, για να λειτουργήσει σωστά η ζυγαριά, τα πέλματά σας δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους.
- Η χρήση της διαγνωστικής ζυγαριάς είναι ασφαλής για όλα τα άτομα. Τα κάτωθι άτομα δεν πρέπει να πραγματοποιήσουν διαγνωστική μέτρηση:
  - έγκυες
  - άτομα που λαμβάνουν καρδιαγγειακή φαρμακευτική αγωγή
  - άτομα με βηματοδότη ή άλλα είδη ηλεκτρονικών ιατρικών συσκευών
  - άτομα με πυρετό
  - παιδιά ηλικίας κάτω των 10 ετών
  - άτομα που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση, με οιδήματα στα πόδια, με διμορφισμό ή οστεοπόρωση
- Πρέπει πάντοτε να ζυγίζεστε στην ίδια ζυγαριά την ίδια ώρα κάθε μέρα, κατά προτίμηση γυμνοί και πριν πάρετε πρωινό. Για βέλτιστα αποτελέσματα, ζυγιστείτε δύο φορές και, αν οι δύο μετρήσεις διαφέρουν, το βάρος είναι η μέση τιμή των δύο μετρήσεων. Περιμένετε 15 λεπτά περίπου αφού σηκωθείτε από το κρεβάτι, ώστε το νερό να διανεμηθεί ομοιόμορφα στο σώμα σας.
- Η επιφάνεια της ζυγαριάς μπορεί να είναι ολισθηρή, εάν έχει βραχεί.
- Εάν παρουσιαστεί ένδειξη λάθους, κατά την διάρκεια της ανάλυσης της σωματικής σας σύστασης, η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.
- Η ακρίβεια των αποτελεσμάτων μέτρησης μπορεί να μεταβληθεί στις κάτωθι περιπτώσεις:
  - υψηλά επίπεδα αλκοόλης, καφεΐνης ή φαρμάκων
  - μετά από έντονη σωματική άσκηση (σπορ)
  - σε περίπτωση ασθένειας ή κατά την κύηση
  - μετά από «βαριά» γεύματα ή εάν υπάρχει πρόβλημα αφυδάτωσης
  - εάν τα προσωπικά σας στοιχεία (ύψος, ηλικία, φύλο) δεν έχουν καταχωρηθεί σωστά
  - εάν τα πέλματά σας είναι βρεγμένα ή βρώμικα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η σωματική σύσταση μετρούμενη με αυτή την ζυγαριά πρέπει να υπολογιστεί κατά προσέγγιση. Για περισσότερες πληροφορίες συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μόνο άτομα μεταξύ 10-100 ετών και αυτά που έχουν ύψος μεταξύ 100-200cm μπορούν να χρησιμοποιήσουν την λειτουργία σωματικής σύστασης, στην ζυγαριά.

3. Χρήση του οργάνου για πρώτη φορά

Πώς να τοποθετήσετε την μπαταρία

Αυτή η ζυγαριά λειτουργεί με δυο αντικαταστάσιμες μπαταρίες λιθίου. Όταν οι μπαταρίες αδειάζουν στην οθόνη επιδεικνύεται το σύμβολο «LO» ⑦ ή το σύμβολο της μπαταρίας. Εισάγετε δυο νέες μπαταρίες στο αντίστοιχο διαμέρισμα ⑤ με τον θετικό πόλο προς τα επάνω.

Διακόπτης KG / LB / ST

Βρισκόμενος στο κάτω μέρος της ζυγαριάς, αυτός το διακόπτης ⑥ σάς δίνει τη δυνατότητα επιλέξετε τη μονάδα μέτρησης βάρους: kg lb ή st.
Επιλέξτε την επιθυμητή μονάδα ζυγίσματος, πάντα με την ζυγαριά αναμμένη και με την οθόνη να επιδεικνύει «0.0» (αλλιώς η μονάδα ζυγίσματος δεν μπορεί να αλλάξει).

Χρήση όπως μια κοινή ζυγαριά

1. Για να έχετε ακριβή αποτελέσματα μέτρησης, τοποθετήστε την ζυγαριά σε ίσιο πάτωμα. Ανοίξτε την ζυγαριά με ελαφριά πίεση του ποδιού, **ώστε να ενεργοποιηθεί ο αισθητήρας δόνησης**.
2. Περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα και όταν στην οθόνη εμφανιστεί η ένδειξη «0.0» ⑧, η ζυγαριά είναι έτοιμη να τη χρησιμοποιήσετε.
3. Ανεβείτε στην ζυγαριά και περιμένετε χωρίς να κινείστε; μετά από μερικά δευτερόλεπτα, η οθόνη θα επιδείξει το βάρος σας ⑨.
   Μη στηρίζεστε σε καμία επιφάνεια κατά τη ζύγιση, διότι κάτι τέτοιο μπορεί να επηρεάσει τη μέτρηση.
4. Κατεβείτε από τη ζυγαριά. Στην οθόνη θα συνεχίσει να εμφανίζεται το βάρος σας επί μερικά δευτερόλεπτα και στη συνέχεια η ζυγαριά θα τεθεί αυτόματα εκτός λειτουργίας.
5. Εάν εμφανιστεί η ένδειξη «ERR» ⑳, σημαίνει ότι έχει σημειωθεί σφάλμα κατά τη μέτρηση. Ξεκινήστε την όλη διαδικασία ξανά από την αρχή.

4. Καταχώριση προσωπικών στοιχείων

Αυτή η ζυγαριά μπορεί να αποθηκεύσει στη μνήμη τα στοιχεία 10 διαφορετικών ατόμων.

1. Ενεργοποιήστε την ζυγαριά πιέζοντας το πλήκτρο ON/SET.
2. «P 01» ⑩ θα αναβοσβήνει στην οθόνη, επιδεικνύοντας το άτομο «01»: εάν θέλετε να αλλάξετε την θέση της μνήμης (μνήμες από 01-10), πιέστε το «▼» ③ ή «▲» ④ σύμβολα. Μόλις επιλέξετε την θέση μνήμης, πιέστε ON/SET ① για επιβεβαίωση.
3. Πιέστε το «▼» ③ ή «▲» ④ σύμβολα για να δηλώσετε το φύλο σας ⑪. Πιέστε ON/SET ① για επιβεβαίωση.
4. Χρησιμοποιήστε το «▼» ③ ή «▲» ④ σύμβολα για να εισάγετε την ηλικία σας (από 10-100) ⑫. Πιέστε ON/SET ① για επιβεβαίωση.
5. Εισάγετε το ύψος σας (από 100-200 cm) ⑬ χρησιμοποιώντας το «▼» ③ ή «▲» ④ σύμβολα για να αυξήσετε ή να μειώσετε την τιμή. Πιέστε USER ② για επιβεβαίωση.

Τώρα η οθόνη θα δείξει τα αποθηκευμένα στοιχεία διαδοχικά, ώστε να επιβεβαιώσετε εάν τα έχετε καταχωρήσει σωστά. Έπειτα, η ζυγαριά είναι έτοιμη για μέτρηση.
Για να αλλάξετε τα στοιχεία που έχουν καταχωρηθεί, εμφανίστε τη σχετική θέση μνήμης στην οθόνη και επαναλάβετε την όλη διαδικασία.
Για να εισάγετε τα στοιχεία ενός άλλου ατόμου, επιλέξτε μια ελεύθερη θέση μνήμης και επαναλάβετε την όλη διαδικασία όπως περιγράφεται παραπάνω.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: εάν μέσα σε 10 δευτερόλεπτα δεν πιέσετε κάποιο από τα πλήκτρα, η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

5. Υπολογισμός της Σωματικής Σύστασης

1. Ενεργοποιήστε την ζυγαριά πιέζοντας το πλήκτρο ON/SET.
2. «P 01» ⑩ θα αναβοσβήνει στην οθόνη, επιδεικνύοντας το άτομο «01»: εάν θέλετε να αλλάξετε την θέση της μνήμης (μνήμες από 01-10), πιέστε το «▼» ③ ή «▲» ④ σύμβολα. Επιλέξτε την θέση μνήμης, και πιέστε USER ② για επιβεβαίωση. Τα καταχωρημένα στοιχεία, όπως επίσης και η τελευταίες τιμές μέτρησης θα εμφανιστούν στην οθόνη και έπειτα θα εμφανισθεί το σύμβολο «0.0» ⑧. Για να αρχίσετε άμεση μέτρηση χωρίς να δείτε τα προηγούμενα στοιχεία μέτρησης, πιέστε USER ② ξανά και το σύμβολο «0.0» θα εμφανισθεί άμεσα.
3. Ανεβείτε στη ζυγαριά φροντίζοντας να τοποθετήσετε τα γυμνά σας πέλματα πάνω από τα δύο ηλεκτρόδια. Στην οθόνη θα εμφανιστούν με τη σειρά τα εξής στοιχεία:
   - το βάρος σας ⑨ αναβοσβήνει 3 φορές
   - το ποσοστό του σωματικού σας λίπους ⑭
   - το ποσοστό νερού του σώματός σας ⑮
   - η μυϊκή σας μάζα σε kg ⑯
   - το ποσοστό της οστικής σας μάζας ⑰
   - το ΠΣΜ σε kg/m^2 ⑱
   - το ΤΒΜ σε kcal ⑲
4. Η ζυγαριά θα τεθεί αυτόματα εκτός λειτουργίας μετά από 5 δευτερόλεπτα περίπου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Πέντε μισά οχτάρια ψηφία θα εμφανισθούν στην οθόνη για να επιδείξουν το ξεκίνημα της διαγνωστικής μέτρησης. Μπορείτε να ανεβείτε στην ζυγαριά, αφότου θα εξαφανισθούν και το ποσοστό σωματικού σας λίπους θα έχει εμφανισθεί στην οθόνη.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ξεκινήστε την όλη διαδικασία ξανά από την αρχή, εάν το σύμβολο «ERR» ⑳ εμφανισθεί. Εάν η οθόνη δεν βρίσκεται στο σύμβολο «0.0» ⑧ δεν είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί μέτρηση.
Εάν η οθόνη δεν είναι σε λειτουργία, η μέτρηση δεν θα είναι δυνατή.
Συγκρίνετε τα αποτελέσματα της μέτρησης σας με τις παραμέτρους που είναι καταχωρημένες στο κεφάλαιο . Εάν τα αποτελέσματά σας βγαίνουν εκτός των κανονικών τιμών, συνιστούμε να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

6. Σημαντικές οδηγίες ασφαλείας

- Το όργανο αυτό πρέπει να χρησιμοποιείται για το σκοπό που περιγράφεται στο παρόν έντυπο οδηγιών. Ο κατασκευαστής δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν ζημιά που προκαλείται από λανθασμένη χρήση.
- Αυτό το όργανο αποτελείται από ευαίσθητα εξαρτήματα και πρέπει να το χειρίζεστε με προσοχή. Τηρείτε τις οδηγίες αποθήκευσης και λειτουργίας που περιγράφονται στην ενότητα !
- Προστατεύστε το από:
  - νερό, υγρασία και ακραίες θερμοκρασίες
  - κρούση και πτώση
  - μόλυνση και σκόνη
  - άμεση έκθεση στον ήλιο, ζέστη και κρύο
- Μη χρησιμοποιείτε το όργανο εάν θεωρείτε ότι έχει υποστεί ζημιά ή εάν παρατηρήσετε κάτι ασυνήθιστο.
- Ποτέ μην ανοίγετε το όργανο.
- Εάν δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε το όργανο για μεγάλο χρονικό διάστημα, πρέπει να αφαιρείτε τις μπαταρίες.
- Διαβάστε τις πρόσθετες οδηγίες ασφάλειας στις ενότητες του παρόντος φυλλαδίου.

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δεν χρησιμοποιούν το όργανο χωρίς επίβλεψη, διότι ορισμένα μέρη του είναι αρκετά μικρά και υπάρχει κίνδυνος κατάποσης.

Φροντίδα του πιεσόμετρου

Καθαρίζετε το όργανο μόνο με ένα απαλό στεγνό πανί.

Απόρριψη

Η απόρριψη των μπαταριών και των ηλεκτρονικών οργάνων πρέπει να πραγματοποιείται σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς, και όχι μαζί με τα οικιακά απορρίμματα.

7. Εγγύηση

Το όργανο αυτό καλύπτεται από **2 ετή εγγύηση** που ισχύει από την ημερομηνία αγοράς. Η εγγύηση ισχύει μόνο κατά την προσκόμιση της κάρτας εγγύησης, η οποία έχει συμπληρωθεί από τον αντιπρόσωπο (ανατρέξτε στο οπισθόφυλλο) η οποία επιβεβαιώνει την ημερομηνία αγοράς ή την απόδειξη ταμειακής μηχανής.

- Η εγγύηση καλύπτει το όργανο. Οι μπαταρίες και η συσκευασία δεν καλύπτονται.
- Σε περίπτωση ανοίγματος ή τροποποίησης του οργάνου, η εγγύηση ακυρώνεται.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει ζημιές που προκαλούνται λόγω λανθασμένου χειρισμού, αποφόρτισης της μπαταρίας, ατυχήματος ή μη συμμόρφωσης με τις οδηγίες λειτουργίας.

Απευθυνθείτε στο τμήμα εξυπηρέτησης της Microlife (βλ. εισαγωγή).

8. Τεχνικά χαρακτηριστικά

- Δυνατότητα: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Υποδιαίρεση: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Μνήμη για 10 άτομα
- 2x 3V μπαταρίες λιθίου, CR 2032
- Ακρίβεια και επαναληψιμότητα με εύρος απόκλισης: +/- 1 % + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st

Η εταιρεία διατηρεί το δικαίωμα για αλλαγή των τεχνικών χαρακτηριστικών.